

トレーニング初心者講習会の日程

| | | | | | |
|------|--------|-----|---|-----|------|
| 【2月】 | 16日(月) | 14時 | ～ | 15時 | (吉岡) |
| | 20日(金) | 11時 | ～ | 12時 | (中川) |
| | 23日(月) | 14時 | ～ | 15時 | (中川) |
| | 28日(土) | 14時 | ～ | 15時 | (中川) |
| 【3月】 | 7日(土) | 15時 | ～ | 16時 | (吉岡) |
| | 8日(日) | 14時 | ～ | 15時 | (中川) |

【場 所】 トレーニングルーム

【内 容】 各種マシンの正しい使用方法のご説明等

【担 当】



【定 員】 各4名 吉岡

中川

【申込方法】 お電話もしくは受付窓口にて事前にご予約下さい。

【料 金】 トレーニングルームの利用料金で参加可能です。

【必要な物】 運動できる服装、屋内用シューズ、タオル、やる気

(山口県立下関武道館:083-259-8880)