

トレーニング初心者講習会の日程

【12月の開催日程】

	10日(火)	14:00 ~ 15:00
	12日(木)	10:00 ~ 11:00
	18日(水)	10:00 ~ 11:00
	21日(土)	14:00 ~ 15:00
	23日(月)	13:00 ~ 14:00
1月	4日(土)	14:00 ~ 15:00

【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】



吉岡



中川



【定 員】 各4名

【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、タオルなど