

トレーニング初心者講習会の日程

【6月】	12日(金)	14時	～	15時	(中田)
	15日(月)	14時	～	15時	(中川)
	18日(木)	14時	～	15時	(中田)
	24日(水)	14時	～	15時	(中田)
	30日(火)	14時	～	15時	(中田)
【7月】	4日(土)	14時	～	15時	(中川)
	6日(月)	14時	～	15時	(中田)
	9日(木)	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】



中田



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、やる気

(山口県立下関武道館:083-259-8880)