

トレーニング初心者講習会の日程

【3月】 8日(土) 14:00 ~ 15:00 (中川)
16日(日) 14:00 ~ 15:00 (中川)
16日(日) 17:00 ~ 18:00 (吉岡)
24日(月) 13:00 ~ 14:00 (吉岡)
26日(水) 14:00 ~ 15:00 (中川)
28日(金) 15:00 ~ 16:00 (吉岡)
31日(月) 15:00 ~ 16:00 (吉岡)

【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