

トレーニング初心者講習会の日程

【4月】 7日(月) 14:00 ~ 15:00 (吉岡)
9日(水) 14:00 ~ 15:00 (中川)
16日(水) 14:00 ~ 15:00 (中川)
18日(金) 14:00 ~ 15:00 (吉岡)
23日(水) 14:00 ~ 15:00 (中川)
25日(金) 11:00 ~ 12:00 (吉岡)
28日(月) 14:00 ~ 15:00 (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