

トレーニングルーム

初心者講習会のお知らせ

【11月の開催スケジュール】

	11日(月)	15:00 ~ 16:00
	14日(木)	13:00 ~ 14:00
	18日(月)	14:00 ~ 15:00
	28日(木)	14:00 ~ 15:00
	30日(土)	14:00 ~ 15:00
12月	6日(金)	10:00 ~ 11:00

- 【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】 ミズノグループ: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



マシンの正しい使い方をマスターして
より効果的な運動を行いましょう♪

