

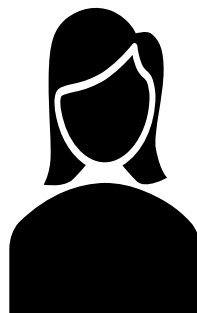
トレーニング初心者講習会の日程

【8月】	2日(日)	14時	～	15時	(中川)
	5日(水)	14時	～	15時	(中川)
	7日(金)	14時	～	15時	(中田)
	9日(日)	14時	～	15時	(中川)
	14日(金)	14時	～	15時	(中川)
	16日(日)	14時	～	15時	(中田)
	28日(金)	11時	～	12時	(中田)
【9月】	2日(水)	14時	～	15時	(中田)
	4日(金)	11時	～	12時	(中川)
	9日(水)	14時	～	15時	(中田)

【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)