

トレーニング初心者講習会の日程

【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)

11日(金) 14時 ～ 15時 (中川)

18日(金) 14時 ～ 15時 (中田)

22日(火) 14時 ～ 15時 (中田)

30日(水) 14時 ～ 15時 (中川)

【10月】 2日(金) 14時 ～ 15時 (中田)

4日(日) 14時 ～ 15時 (中川)

9日(金) 11時 ～ 12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