

トレーニング初心者講習会の日程

【7月】	6日(月)	14時	～	15時	(中田)
	9日(木)	14時	～	15時	(中川)
	19日(日)	14時	～	15時	(中川)
【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)

【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)