トレーニング初心者講習会の日程

【11月】	9日(月)	14時	～	15時	（中川）
	12日(木)	14時	～	15時	（中川）
	18日(水)	14時	～	15時	（中田）
【12月】	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）