



これから始めるトレーニング教室

マシンの使い方がわからない

どんなメニューをすればよいのかわからない

これからトレーニングを始める方・・・講師が丁寧に指導します



第1回目：4月25日(木)11～13時

第2回目：5月 9日(木)11～13時

各10名定員

トレーニングマシンの
使い方を学び効果的な運動を！



講師：安慶名尚人(健康運動指導士)

申込期間：4月11日(木)～4月25日(木)教室当日10:30まで

※先着各回10名で締め切ります。

申込方法：体育館窓口にて直接受付、もしくは電話で仮予約後に窓口受付

対象：トレーニング室利用初心者

(マシンの使用方法が分からない・学びたい方)

教室日程：第1回 4月25日(木)11:00～13:00

第2回 5月 9日(木)11:00～13:00 ※各一回のみの受講

受講料：各1,000円(申込・支払いは体育館窓口まで！)

電話：098-930-5706 (体育館窓口)※火曜日休園

Trustec 

指定管理者：トラステック・ミズノ共同企業体