

12月特別  
レッスン

# マシントレーニング フォローアップ教室

- ・マシンを正しく使えているか不安…
- ・レベルアップのためにフォームを見て欲しい！  
という方にオススメです♪

日時：12/3・10・17・24（木）  
14:00～15:00

場 所：神明いきいきプラザ 4階トレーニングルーム  
定 員：6名

申 込：30分前よりトレーニングルームにて整理券配布  
(定員に達し次第終了)

参加費：トレーニングルーム利用料のみ

対象者：トレーニング利用者(運動制限を受けていない方)

※上履き・飲み物・動きやすい服装でご参加下さい。

