

トレーニングマシン講習会

トレーニングマシンの使い方や効果的なトレーニング方法をお伝えします。

ぜひ一度ご参加ください。



◆日時： **9月21日（水）**

① **13:30～14:15** 未経験者・初心者対象クラス

② **14:30～15:15** 経験者対象クラス

◆場所：トレーニング室 ◆定員：各4名(申込順)

◆参加費：無料

◆申込：電話または1階事務室にて。

※定員に達し次第申込終了いたします。

◆対象：60歳以上の区民の方で 医師から運動制限を受けてない方。

※室内用運動靴、お飲み物をご持参の上、動きやすい服装でご参加下さい。



【問合せ】三田いきいきプラザ

港区芝4-1-17 TEL03-3452-9421

