

初心者対象

# トレーニングルーム

# ワンポイントレッツスン

**完全予約少人数制！1回先着5名様！**

## ～実施日時～

毎週月曜日・水曜日 14:00～ 30～40分(参加人数による)  
(6月3日から)

## ～実施内容～

### 1・3・5週目

月曜日：**上半身**

水曜日：**下半身**

### 2・4週目

月曜日：**下半身**

水曜日：**上半身**

マシン利用時の**基本的な意識ポイント**についてアドバイス！

※ 奇数週と偶数週で月・水曜日の実施内容(上半身・下半身)が変更します。

※ 筋肉トレーニングのマシンを取り扱います。

## ～料 金～

利用料金のみ(市内140円/市外210円)

～申込・お問合せ～

受付窓口又はお電話でご予約ください

TEL:048-432-2611

