

# How To Training

- ★トレーニング方法などについて、アドバイスを受けたい方。
- ★マシンの使用方法などに疑問をお持ちの方。
- ★ご都合のよい日にトレーニング室へお越してください。



## 【開催日時】

平成29年4月14日（金）AM10～11

〃 5月17日（水）PM 2～3

〃 6月13日（火）PM 7～8

〃 7月20日（木）AM10～11

〃 8月18日（金）PM 2～3

〃 9月12日（火）PM 7～8

〃 10月12日（木）AM10～11

〃 11月14日（火）PM 2～3

〃 12月14日（木）PM 7～8

平成30年1月16日（火）AM10～11

〃 2月14日（水）PM 2～3

〃 3月16日（金）PM 7～8

※上記の時間、トレーニング室に  
指導員が待機しています。