

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30年4月17日（火）AM10～11

〃 5月23日（水）PM 2～3

〃 6月21日（木）PM 7～8

〃 7月20日（金）AM10～11

〃 8月21日（火）PM 2～3

〃 9月19日（水）PM 7～8

〃 10月18日（木）AM10～11

〃 11月16日（金）PM 2～3

〃 12月18日（火）PM 7～8

平成31年1月23日（水）AM10～11

〃 2月21日（木）PM 2～3

〃 3月15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。