

# 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ください。



## 【開催日時】

2019年4月23日 (火) AM10～11

〃 5月15日 (水) PM 2～3

〃 6月20日 (木) PM 7～8

〃 7月19日 (金) AM10～11

〃 8月20日 (火) PM 2～3

〃 9月18日 (水) PM 7～8

〃 10月17日 (木) AM10～11

〃 11月15日 (金) PM 2～3

〃 12月17日 (火) PM 7～8

2020年1月15日 (水) AM10～11

〃 2月20日 (木) PM 2～3

〃 3月20日 (金) PM 7～8

※上記の時間、トレーニング室に  
スポーツ指導員が待機しています。

お問い合わせは、市民体育館へ 電話 0284-43-0536