

令和5年度 トレーニングマシン使用法講習会

トレーニングをしたいけど、わからない。そんな方にていねいに説明します。

期：月1回

曜日：主に日曜日 時間：12:00~13:30

対象：中学生以上

定員：6人（毎回）

場所：ディスプレイ（トレーニングルーム）

受講料：

会 員	一 般
無 料	200円

※別途、施設利用料300円が必要となります。（定期券可）

日程： 4月 30日（日）

5月 14日（日）

6月 ~~18日（日）~~ → 11日（日）に変更

7月 ~~16日（日）~~ → 17日（月祝）に変更

8月 -

9月 ~~17日（日）~~ → 24日（日）に変更

10月 15日（日）

11月 ~~19日（日）~~ → 26日（日）に変更

12月 17日（日）

1月 14日（日）

2月 18日（日）