

# 9月

## トレーニング入門講習会

～充実したトレーニングライフを～

【日程】

9/5 (土) 14時～

9/15 (火) 14時～

※1回の開講につき、

先着1名まで！

(家族・友人であれば、

複数人での参加可能)

【内容】

エアロバイク・トレッドミルによる有酸素運動  
トレーニングマシンの使い方・体力測定  
適切な運動強度の設定・ストレッチ等

【場所】

トレーニングルーム

【持ち物】

運動靴（内履き）・飲み物・タオル・マスク

※運動時以外では、マスクの着用をお願い致します。

お申込みはお近くのスタッフまで！！お電話でもOKです！

東総合スポーツセンター TEL：025（272）5150

