

# 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～  
9/8 (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

