

3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】 3/6 (土) 14時～
3/29 (月) 14時～

【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

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

※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OK！



※今後、新型コロナウイルスの影響で、予定が変更になる場合がございます。