



記

※13日は午後のみでの指導となります。

1日(水)・2日(木)・6日(月)・8日(水)・10日(木)・13日(月)・15日(水)
16日(木)・20日(月)・22日(水)・23(木)・27(月)・29(水)・30(木)

(指導時間) 10時～12時 ・ 15時～16時

- ストレッチのやり方
- トレーニングをするのが初めての方
- トレーニングマシンの使い方がわからない方
- より効果的なトレーニングをお求めの方



その他、何でもお気軽に
声をおかけください。

宇江城 ・ 上原 ・ 内原
堀川 ・ 大濱