

# ショートレッスンのご案内

日時：月・木曜日（レッスン日は毎月掲示） ① 10：30～② 15：30～

場所：体力測定室（トレーニング室奥）

料金：トレーニング室利用料 200円（市内）

（トレーニング室利用者は無料）

定員：先着10名

内容：ストレッチ・筋トレ 約15分間のショートレッスン！

受付方法：各部開始10分前よりトレーニング室カウンター前にて整理券を配布いたします。整理券受け取り後測定室にて担当スタッフに整理券をお渡し下さい。

レッスン開始日は  
1/25（木）です！

毎月レッスン日をお知らせします！  
掲示板を要チェック！！





