

# マシントレーニング + 自重トレーニング講座

2月23日 (木)

天皇誕生日

午前の部：10時～11時

ラットマシン+レッグプレス+自重トレーニング

午後の部：2時～3時

マルチヒップ+チェストプレス+自重トレーニング

お待ちしております！！ マシントレーニング初めての開催です！！  
マシンの使い方に不安のある方、自己流を改善したい方、是非ご参加ください  
効果的な筋力トレーニング、ケガのリスク軽減にもつながります

対象：16歳以上 定員各回6人 初めての方も大歓迎！

\*初めて当施設をご利用になる方は登録手続きがありますので開始の15分前にお越しください

\*講座開始の5分前には受付を済ませスタジオに集合してください

参加費：300円（現金のみとなります） 回数券はご利用できません

講座参加費には施設使用料が含まれます

ご予約できます・施設受付もしくはお電話でも承ります・空きがあれば当日参加可能

\*ご予約をいただきましたお客様につきましては、講座開始の5分前までに当日受付を済まされない場合はキャンセルとさせていただきますのでご注意ください

お問い合わせ先 指定管理者 シンコースポーツ株式会社  
忍野村フィットネスセンター ☎0555-84-2222