

## トレーニング無料体験会

13:00	13:30	13:40	14:00	15:00	15:30
受付	講師紹介 諸連絡	<b>【講義】</b> 「効果的なトレーニングについて」	<b>【実技】</b> 「トレーニング機器の使用方法」 「ストレッチ」	<b>【質疑応答】</b>	