

トレーニング無料体験会

1月16日(火)

13:30～15:30

好評につき
第2回目開催!!

- ★トレーニング方法がわからない
- ★機器を正しく使用できてるの？
- ★簡単にできるストレッチ、教えて欲しい！
などなど*

(予約制で20名様程度)
体験会の内容

効果的トレーニング
についてのお話

機器使用方法
の説明

実際に
トレーニング
ストレッチ

必要なもの
トレーニングシューズ、運動のできる服、タオル、飲料

お申し込みは
武道館トレーニングルーム受付へ
またはお電話で・・・武道館 0985-58-5151



KIRISHIMA ツワブキ 武道館



公益財団法人宮崎県スポーツ施設協会

