

KIRISHIMA ツワブキ 武道館

★11月20日(火)

トレーニング

無料体験会

開催  
決定!!

- ★トレーニングルームに通っているけど、自分に合っているのか、わからない。
- ★トレーニング機器正しく使用できてるの？
- ★家でもできるストレッチ教えて欲しい！  
などなど\*



経験豊富な専門のトレーナーが、  
ストレッチ、器具の使用方法、効果的なトレーニング方法  
をご紹介します。

13:30～15:30（予約制で先着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  
ホームページ、またはお電話で  
武道館 0985-58-5151

