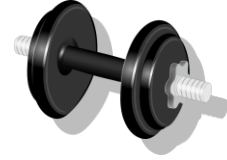


トレーニング体験

○ダンベルとラダー○
 ☆体の引き締めチャレンジ☆
 ～体育センター主催～

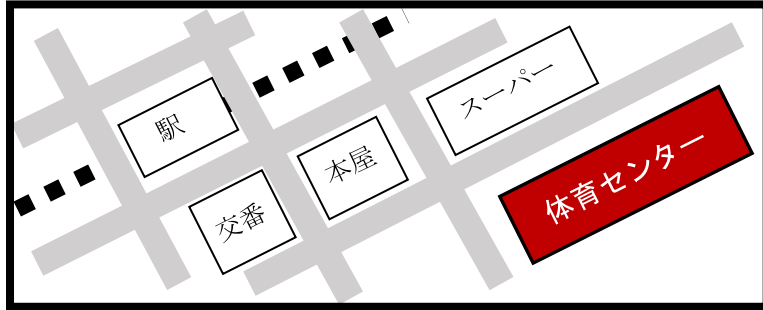
案内

- ◇開催日時・・・2017年7月1日（土曜日）
午後1時集合 午後4時終了予定
- ◇集合場所・・・体育センター トレーニング室
- ◇講師・・・認定インストラクター
- ◇体験・・・正しいトレーニング方法の体験



ダンベル		
二の腕	肩	胸筋
ラダー		
バランス	スピード	クイック操作

- ◇会場地図・・・



注意

- ① 運動できる服装で参加してください。
- ② 体育館シューズ、タオル、飲み物を持参してください。
- ③ 持病をお持ちの方は、トレーニングに参加される前にインストラクターにお声かけください。

申込書

フリガナ		経 験	有 ・ 無
氏 名	(歳)		
現 住 所	〒 _____	電 話 番 号	()
メールアドレス	@	性 別	男 ・ 女

個人情報保護法令に従い扱います。