

# 5Fマシン説明会 開催!!

5Fフリーウエイトエリアの筋トレマシン活用していますか？

マシンの使い方がわからない方!!

使っているけどあっているか不安な方!!

マシンがしっかりと使えるように説明会をおこないます!!

開催日程は下記をご確認下さいませ!

こちらのマシン ⇒ ⇒ ⇒

の説明となります。

色んなトレーニングがこれ

1台でできますので、ぜひ説明

会に参加してください!!



**12/14(水)**

10:30~11:00

13:30~14:00

**12/15(木)**

11:00~11:30

13:15~13:45

14:45~15:15

**12/16(金)**

12:15~12:45

14:30~15:00

**12/17(土)**

10:15~10:45

11:45~12:15

14:15~14:45

**12/18(日)**

10:15~10:45

12:30~13:00

14:30~15:00

※予約制ではないので、開催時間に5Fへお越し下さい。

