

トレーニング講座

内容

初めてトレーニングする方向けに、押さえておきたいポイントをお伝えします。

開催日

- ・ 11月23日 水曜日 15:00~16:00
- ・ 11月27日 日曜日 15:00~16:00

料金：400円(別途スタジオ使用料200円が必要になります)

レギュラー会員、フィットネス会員無料

対象：高校生以上(初心者向け)

場所：サンマリーンながの2階スタジオ

持ち物：上履き

担当：湯本

申し込みはサンマリーンながの総合受付でお願いします。

