

# 5月 トレーニング室 ショートレッスンのお知らせ

日時	内容	講師
5/12(土) 13:00~	<b>フリーウエイト体験会</b> ダンベルやバーベルを使ったトレーニングを体験できます	 荒田指導員
5/18(金) 10:00~	<b>マシンフォームチェック</b> 正しいフォームを身につけレベルアップ!	 稲垣指導員
5/21(月) 10:30~	<b>正しいスクワットできます?</b> あなたのフォームをチェックします	 渡部指導員
5/29(火) 18:00~	<b>二の腕エクササイズ</b> 気になる二の腕を引き締めましょう♪	 大沢指導員

○トレーニング室利用料のみでご参加いただけます。

○定員は原則5名、当日レッスン開始30分前から受付を行います。