



1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
1/11 (金) 15:00~	マシンフォームチェック 正しいフォームを身に着けましょう	 佐藤指導員
1/26 (土) 17:30~	美脚カーディオ カーディオエクササイズで美しい脚を Get !	 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。