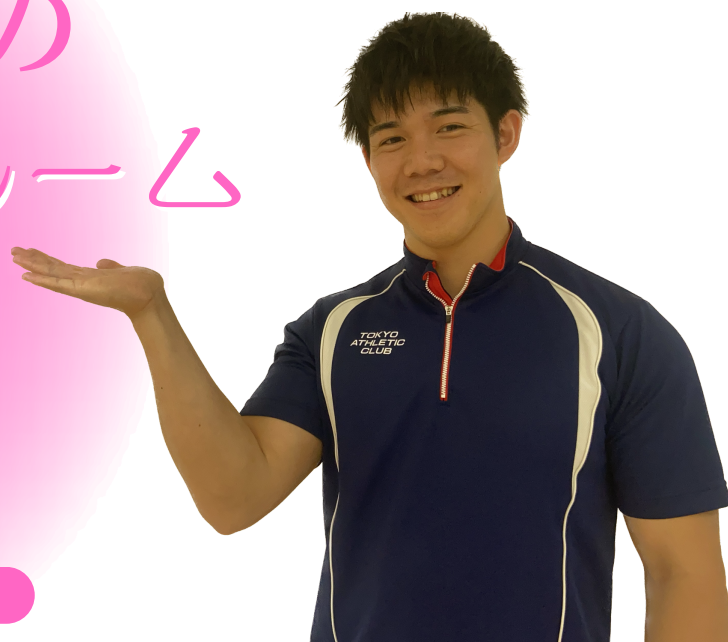


いますぐ始められる！

初心者 のための トレーニングルーム 講習会



参加費500円

11・⁴/₁₈日(火)

11:00~11:30

予約不要

当日は・・・

500円 トレーニングチケット

だけ持ってくればOK！そのあとは自由にトレーニングできる！

開始時間前にトレーニングルームに集合してください♪

※区内65歳以上250円/トレーニングシューズをお持ちください。

次回の告知

12月開催予定日！
²/₁₆日(火)11:00~11:30

講師



『私が担当します！』

パーソナルトレーナー

きなし たかや
木梨 貴矢

こんなひとに
おすすめ

- ✓はじめてで何をしたらいいかわからない
- ✓マシンの使い方がわからない
- ✓健康な身体になりたい！
- ✓使い方が合っているかわからない

お問合せ

TAC杉並区永福体育館

☎ 03-3328-3146

【主催】杉並区スポーツ・カルチャー共同事業体