

いきますぐ始められる！

初心者 のための

トレーニングルーム

講習会

参加費500円

2・**17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！講習会後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

3月開催予定日！

17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
分からない

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

