

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**

予約不要

講習会後は自由にトレーニング利用できる！

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。

開催日時

9月1日(火)11:00~11:30
9月15日(火)11:00~11:30

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

参加方法

当日、券売機でチケット購入



チケットを持って
トレーニングルームへ



スタッフにチケットを出す



講習会受講

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