

初心者講習会（無料）のお知らせ 山科地域体育館

トレーニングジム初めての方へ

基本的な使用方法と簡単なトレーニングの流れを中心に進めていきます！

気軽に少しずつトレーニングを続けてご自身の生活の中に習慣化できるようにしていきます！

| | 月曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|
| 11時～ 30分 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12時～ 30分 | — | — | ○ | ○ |
| 13時～ 30分 | — | — | ○ | ○ |
| 14時～ 30分 | — | — | ○ | ○ |

トレーニングジムのご紹介！！

- * 1回310円（16歳以上から）
- * 営業時間 9:00～21:00（入場20:00迄）
- * 必ず、室内用シューズ、運動できる服が必要です。

タオルやドリンクもお持ちください。

* 室内用シューズがなければご利用いただけませんのでお気を付け下さい。

**トレーニングジムエリアにて
無料ストレッチ教室も開催中です！！
月・水・木・金 10時～
ぜひご利用ください！**