

7月の一 日教室

マンツーマン運動指導

7月21日(月・海の日)

場所:フィットネスルーム

運動の目的に合わせた
トレーニングメニューの提案と
実技のアドバイスを行います。
なりたい自分に近づく30分間です。

①15:00~15:30

②15:30~16:00

対象:組合員(18歳以上の方)

定員:各1名(2枠)

持ち物:動きやすい服装・タオル

室内用シューズ・飲料

受講料:当日の入館料のみ



お問い合わせ先★へるすぴあ TEL:03-5970-6731