

トレーニンググループを初めて ご利用になる皆様へ

ビギナー講習会実施時間

《実施時間：約30分》予約制

- 電話予約、当日直接予約も出来ますが定員がございますので先着順となります。
- 予約をキャンセルする場合は必ず事前にご連絡下さい。

定員：3名

曜日	実施時間	
月	10:30～11:00	19:00～19:30
火	13:30～14:00	
水	15:30～16:00	
木		
金	13:30～14:00	
土	10:30～11:00	15:30～16:00
日	13:30～14:00	

★マスクは必ずお付け下さい。

★祝日は平日と同じ時間で実施致します。

★持ち物：トレーニングウェア・室内用トレーニングシューズ・
ロッカー用100円・身分証（元気65対象者のみ）

