

～初心者トレーニング講習会～

初心者トレーニング講習会では、トレーニング機器の使い方が分からない、何から始めていいかわからないなど悩んでいるトレーニング初心者の方にマンツーマンで優しく教えます。

《対象 16歳以上》 持病（高血圧・心疾患等）のある方は、主治医の許可を得てください。

入会金	料金	定員	実施日	時間
無し	入館料のみ	16歳～50歳未満 3名 50歳以上 3名	スケジュールを ご参照ください	スケジュールを ご参照ください

※定員に達している場合は対応できませんので予めご了承ください。予約状況は、受付にてご確認ください。

[日時について]

毎月第2第4水曜日と日曜日の2回で、時間は14時から1時間で行います。

※イベントでお休みする場合がございますので、予めご了承ください。

[申し込み方法と定員について]

申し込み方法は、ろっぷ受付若しくはお電話にて申し込みください。定員は、16歳～50歳未満と50歳以上の年齢別で行い、定員は各年齢別3名で完全予約制となります。

[その他]

当日は受付にて「初心者トレーニング講習です」とお伝えください。当日は運動しやすい格好、タオル、飲み物、靴をご準備ください。また、ご不明な点がございましたら、受付若しくはお電話でご確認ください。