

フリーウェイト (ベンチプレス) 体験会

ベンチプレスに興味はあるけど
使ったことがない！という方に必見！

フィットネスに長年携わっているスタッフが丁寧に指導いたします

日時 ①7/22(火) ②7/25 (金)

13:30～14:30

参加費
対象

トレーニング室利用料のみ

16歳以上、未経験者、初心者

※初心者の目安はスタッフにお尋ねください

内容

器具の使い方の説明

補助付きトレーニング

※体験会の様子は撮影し、広報活動に使用します。

定員：各回 先着 5 名

※両日の参加はできません。

お申込み（事前予約）方法

電話または受付窓口にて受け付けております。

保土ヶ谷スポーツセンター 045-336-4633