

# 4月の講座

## 初めてのウェイト(スミスマシン)トレーニング

2024年4月29日(月・祝)

【時間】第1部 11:00-12:00 第2部 13:00-14:00

【場所】マシンジム スミスマシン

【定員】各5名 予約制

【対象】会員/一般※16歳以上の方

【担当】高木コーチ

スミスマシンを使ってみたい方。  
使ってみたいけど、使い方がわからない方。  
スミスマシンを使って、上半身の基礎トレーニングを行います。  
気軽に参加してくださいね。



ご予約はフロントにて承ります。

総合型地域スポーツクラブ ヴィスポことひら