



# マシン使い方講座のご案内

山内トレーナーによるマシンの使い方講座  
を下記日程にて開催いたします。

## ★上半身トレーニングマシン講座(肩・腕・背中)

第1回 12月 3日(火) 10:00 ~ 11:00

第2回 12月18日(水) 10:00 ~ 11:00

## ★下半身トレーニングマシン講座(脚・腰)

第1回 12月11日(水) 10:00 ~ 11:00

第2回 12月18日(水) 12:00 ~ 13:00

**参加費無料**(当店会員様に限る)

友人やご家族とのご参加も歓迎いたします。  
当日10分前までにスタッフまでお声がけください。  
当日はマシンの使い方講座の為、  
個人指導ではございませんのでご了承願います。

