



トレーニングルーム フォローアップセミナー

マシンの動かし方をきちんと覚えていますか？
セミナーではマシンの正しい使い方を振り返ります！
マシンを正しく使って、健康な身体を目指しましょう！

- 日時 令和7年12月10日(水) 12:00 ~ 13:00
- 場所 トレーニングルーム内(当日は談話室にお集まりください)
- 料金 施設使用料
- 対象 トレーニングルームを既に利用されている方
- 講師 中山鉄則 氏
(パーソナルトレーナー、ジムマネジメントアドバイザー)

一般利用の皆様へ注意事項

セミナー開催につき、一般利用の方は以下の時間帯の利用を制限させていただきます。予めご了承ください。

12:00~12:15

チェストプレス、ローイング、ラッドプルダウン

12:15~12:30

アームカール、フライ、アブダクション

12:30~12:45

レッグエクステンション、レッグカール、レッグプレス

12:45~13:00

フリーウエイトエリア

(パワーラック、ベンチ台1台、ケーブルマシン)