

# グループトレーニングのご案内

●水・金 14：00～14：20 筋トレ教室

定員 4名 担当 高橋TR or 三澤TR

●水・金 19：30～19：50 ファンクショナルHIIT

定員 4名 担当 高橋TR or 三澤TR

※当クラブの会員様はどなたでもご参加いただけます。

※参加希望の方は窓口にてご予約ください。

(参加希望週の月曜 10:00から受付開始いたします。)

