

9/11  
(水)

# トレーニングマシンリニューアルOPEN!

トレーニングマシンリニューアルに伴い、9/16(月・祝)より毎週、下記の時間帯にトレーニング指導員がトレーニング室に駐在します!

マシンの使い方がわからない、トレーニング方法がわからない、ストレッチ方法がわからないなど、これからトレーニングを始めたい方や初心者の方はこの機会に是非下記の時間にご来館ください!

|            | 火曜日         | 水曜日         | 木曜日         |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 飯村地区体育館    | 13:00~15:00 | 10:30~11:30 |             |
| 下五井地区体育館   | 13:00~14:00 |             | 9:30~11:30  |
| 浜道地区体育館    | 9:30~11:30  | 13:00~14:00 |             |
| 二川地区体育館    |             | 14:00~15:00 | 10:30~11:30 |
| 石巻地区体育館    | 10:30~11:30 |             | 13:00~15:00 |
| 大清水地区体育館   |             | 9:30~10:30  | 15:00~16:00 |
| トレーニングセンター |             | 11:30~12:30 | 13:00~14:00 |



水色：午前日程、ピンク：午後日程

※月曜日が祝日の場合は「火曜」日程は月曜日に実施します。(火曜は休館日となります。)

※上記の時間、都合により予定が変更になる場合があります。