

# 10月の ガキ 本気トレ



## ＼効きすぎ**注意!**／

みんなできついトレーニングを乗り越えよう

※筋肉痛のクレームは一切受け付けません。

**日程▶ 2・9・16・23・30日(水)**

**時間▶ 11:15~12:15**

**場所▶ 武道場2 (畳)**

**料金▶ 当日1回500円**

**受付▶ 1階窓口**

**備考▶ 体調管理は自己責任となります。**

**教室開始後の返金は致しかねます。**

**講師:佐藤**

健康運動実践指導者  
公認トレーニング指導士