

# 12月の <sup>ガキ</sup> 本気トレ



## ＼効きすぎ**注意!**／

みんなでキツイ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▶ 4・11・18・25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。

講師変更の場合もございます。

講師: 佐藤

健康運動実践指導者  
公認トレーニング指導士