

柏崎市
総合体育館

TRAINING GYM

<https://www.ksz.or.jp/soutai/>

☎0257-21-3751

はじめての

ウェイトマシン講習会



正しく・安全な利用方法を
スタッフが丁寧に
ご指導いたします！

【日時】 13:00～14:00 (先着3名)

毎月第2水曜日：上半身マシン

毎月第4水曜日：下半身＋腹筋マシン

※開講日は変更となる場合がございます

【料金】：400円

入館料が別途でかかります。

一般：360円 中学生:180円

※IDカード未発行の方は発行料500円徴収

【対象】

トレーニングを始めようとしている方

トレーニングを始めたけどいまいち効果が感じられない方

ご予約お問合せは

柏崎市総合体育館窓口
または右記QRコード まで

