

しっかり効かせる！マシントレーニング（金曜日）

トレーニングを始めたい方や、方法を学びたい方向けのプログラムです。

対象	高校生以上 ※トレーニング室利用者証保持者
時間	19:00～20:30 （受付 18:40～）
会場	トレーニング室（プール棟ロビーにて受付）
定員	各回 6名
料金	1回 600円
講師	元気フィールド仙台 スポーツ指導員
受付	【事前予約制】 電話または直接窓口にて 当日は直接プール棟にお越しください。
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装 室内用シューズ
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。

開催月	開催日	申込期間
4月	12	3/20(水) 9時～
6月	7	5/20(月) 9時～
8月	9	7/20(土) 9時～
10月	11	9/20(金) 9時～
12月	13	11/20(水) 9時～
2月	7	1/20(月) 9時～

※休講になった場合、電話連絡は行いません。
休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。