

水口体育館 トレーニングルーム講習会説明内容

【講習会の流れ】（1時間30分）

①講習受講者の受付

- ・開始時刻の10分前に、受付にお越しください。

②利用について説明

③次回以降の利用について説明

④準備体操

⑤TRマシン説明

⑥休憩

⑦自由時間

- ・実際に使用して頂き、体験していただきます。

⑧講習会修了カード配布後、講習終了