

# スミスマシン基礎講座

## ～ベンチプレス編～

日程 2019年9月9日(月)

時間 12:30～13:00 ※12:20にお集まりください

対象 15歳以上(中学生除く)

- ・ 上半身全般を鍛えたい方
- ・ スミスマシンを使ったことがない方
- ・ フォームに自信がない方

定員 5名

申込 8/26(月)から申込開始(先着順)

トレーニングルームにて直接お申込みください

参加費 一般利用券(400円)

場所 上井草スポーツセンター トレーニングルーム

持ち物 運動ができる服装 室内用運動靴

担当 生方 義人・是佐 陽太



当日にトレーニングルームの一般利用券を購入してお越しください。  
利用者カードをお持ちでない方は、イベント後初回説明がございます。  
定員に空きがある場合は当日参加も可能です。