

# トレーニンググループを初めて ご利用になる皆様へ

## ビギナー講習会実施時間

《実施時間：約30分》予約制

- 電話予約、当日直接予約も出来ますが定員がございますので先着順となります。
- 予約をキャンセルする場合は必ず事前にご連絡下さい。

定員：3名

曜日	実施時間	
月	10:30～11:00	
火	13:30～14:00	
水	10:30～11:00	19:00～20:00
木	13:30～14:00	
金	13:30～14:00	19:00～20:00
土	10:00～10:30	
日	13:00～13:30	

★祝日は平日と同じ時間で実施致します。

★トレーニングウェア・室内用トレーニングシューズを  
必ずお持ち下さい。

