

トレーニング個別指導のご案内

こんな方にオススメ!

要予約 (1週間前まで)

- ・ トレーニングを始めてみたい方
- ・ トレーニングでストレス解消したい方
- ・ 正しいトレーニングを教わりたい方
- ・ 自宅でできるトレーニングを教わりたい方
- ・ 健康な体を作りたい方
- ・ 部位別のトレーニングを教わりたい方
- ・ ダイエットしたいけど何から始めればいいのかわからない方



— ご希望に合わせて指導いたします —

- 時 間** 60分 (トレーニング室利用時間内)
- 対 象** 18歳以上 (1人1回まで)
- 料 金** 300円 (トレーニング室利用料含む)
- 持ち物** 内履き、汗拭きタオル、水分補給ドリンク
- 予 約** 公益財団法人五戸町スポーツ振興公社 (五戸ドーム) へ電話でお申込みください

トレーニング室利用について

- ・ 利用時間…午前の部 9:00~12:00
午後部 13:00~20:45 ※日曜日は13:00~16:45 (終了)
- ・ 休 館 日…水曜日、年末年始は利用できません。
- ・ 料 金…1時間100円
- ・ そ の 他…必ず、内履きを持参してください。
小学生以下は、入場できません。
初めてのの方は、受付にて、登録カードをお作りいたしますので、お申出ください。



公益財団法人五戸町スポーツ振興公社 (五戸ドーム)

電話 0178-62-2301

担当: 山本



©東京ハイジ/五戸町

