

# トレーニングジム

## TRAINING GYM

トレーニングジムで体力強化！

主にジムマシーンを活用します。

各人別のトレーニングメニューで目標を決め、弱点を強化します。

運動適正テストで全国体力年齢別平均と比べ、平均以上の人はさらに高い目標を目指しましょう。

メニューは担当者（体育協会体力測定員）と相談して決めます。

会員になれば、練習日でなくても道場が開いている日であれば、自主トレのために自由に利用できます。

稽古日	常時開放
入会金	3,000円（初回の講習料含む）
月会費	大人：3,000円 / 学生：2,500円
指導員	林光一



★ お問い合わせは ★

スポーツと武道の  
総合武道場 **有朋館**

☎ **072-483-2747**

〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野178

✉ yuhokan2007@ybb.ne.jp



ゆうほうかん

検索

