

# トレーニング室をご利用の皆様へ

トレーニング室利用者に対して、財団指導員によるマシンの使用方法や正しいフォーム等のワンポイント指導、及び江別パワーリフティング協会の専門指導員によるフリーウェイト指導を行います。

●実施期間：令和5年4月1日（土）～令和6年3月31日（日）

●実施時間・曜日：ワンポイント指導日カレンダーでご確認ください。（財団）

週2～3回【曜日不定】18：30～20：30（パワーリフティング協会）

●指導料：無料

※毎月の予定につきましては、ワンポイント指導日カレンダーをご覧ください。

※予定につきましては、変更になる場合があります。

気軽にお声がけください！

