

# 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7年4月1日（火）～令和8年3月31日（火）

●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。

パワーリフティング協会：週2～3回【曜日不定】18：30～20：30

●指導料：無料（個人使用料は別途必要です。）

気軽にお声がけください！

💡 毎月の予定は、  
ワンポイント指導日カレンダーをご覧ください。  
トレーニング室内に掲示、HPに掲載しています！  
※予定につきましては、変更になる場合があります。

