

指定管理者  
ツイッター

# パートナーズ レッスン

配信中!!



2019年

1月4日 **金** 配信スタート

どんな内容なの？

トレーニングマシンの使い方や、トレーニングの方法、ポイントを1分程度の動画で説明します。

週2回配信予定

- ①金曜日・・・マシン・ダンベルトレーニング
- ②月曜日・・・自重負荷トレーニング・ストレッチ他

どうしたら見られるの？



- ・ **青梅市スポーツ施設** から検索
- ・ <https://twitter.com/omegym>
- ・ 内容はトレーニングルームにも貼り出します！

ツイッター  
フォロー  
してね



詳しくは  
トレーニングルーム  
スタッフへ

青梅市総合体育館指定管理者  
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ  
TEL: 0428-24-7721