

中学3年生の皆様へ

2026年1月よりフリーウェイトの使用が可能
となります。

スタッフから指導を受けた人のみ使用可能です。

※指導を受けたら許可証を渡します。次回からは、許可証をトレーニング室内のフロントで、スタッフから受け取って使用してください。

怪我のない安全な使用をお願いします。