

※時間内ならいつでもＯＫです

**そんな疑問にお答えします！ミズノの講師の方が**

**トレーニングルームで「ここの部位を鍛えたい！」**

**などの要望にマンツーマンで答えてくださいます！**

**なんでも聞いてください!!**

日　　時　　８月２５日（土）

　　　　　　　　１６：００～２０：００

今のトレーニング方法は

正しいのかな？

自分に合ったトレーニングって

どんなのだろう？