

## ◆ ジム入門 ◆ (無料)

マシントレーニングが初めての方を対象に、マシンの使い方やトレーニング方法について説明します。

昼	月・木・金	① 10:00~10:30	② 13:30~14:00
	火・水・土	① 10:30~11:00	② 12:00~12:30
夜	月・水・金	① 18:30~19:00	② 19:00~19:30
	火・木	① 19:00~19:30	② 19:30~20:00

\*ご希望の日時をジムのカウンターまたは電話でご予約ください。3回まで受けられます。

上記以外の時間をご希望の場合はインストラクターにご相談ください。

## ◆ トレーニングアドバイス ◆ (無料)

トレーニングに慣れてきた方を対象に、体力・筋力チェックを行い、アドバイスします。

昼	月・水	11:30~12:00	火・木・金・土	14:30~15:00
夜	火・木	18:00~18:30	月・水	19:30~20:00

\*ご希望の日時をジムのカウンターまたは電話でご予約ください。