ジ ム 入 門

初めてマシントレーニングを行う方のために正しいマシンの使い方や
トレーニングの基本について紹介します。

お1人 30分× 1～3回まで

＜午前＞	月	①10:00～	②10:30～
	火	①11:30～	②12:00～
	水・木・金	①10:30～	②11:00～
＜午後＞	水・木・土	①14:00～	②14:30～
＜ 夜 ＞	月・水・金	①18:30～	②19:00～
	火・木	①19:00～	②19:30～

上記の時間内でご希望の時間をスタジオ　ジムカウンターでご予約ください。

☺上記の時間以外をご希望の場合はインストラクターにご相談ください。

YWCAフィットネスワオ
03-3219-2565