

『はじめてフィットネス』のご案内

「クラブに通うのは、初めてだから不安・・・」
「マシンの使い方が分からない・・・」
初めての方にトレーニングジムの利用方法(基本的なトレーニングマシンの使い方等)をご紹介しますツアー形式の説明会です。

■ 内容 トレーニングジム内の基本マシンの
使い方をご紹介します。

■ 時間 所要時間約30分

■ 9月 実施スケジュール

平日 (木曜除く)	11:30~12:00 14:30~15:00 19:30~20:00
土曜	11:30~12:00 14:30~15:00
日祝	11:30~12:00 14:30~15:00

■ 場所 2Fトレーニングジム
セルフロッカー前にお集まり下さい。

■ 参加方法 当日は運動できる服装、室内シューズ、
タオル等をご用意頂き、ロッカールームで
お着替え後、開始5分前にお集まり下さい。
担当スタッフのご案内致します(予約不要)。