

『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 毎時00・30分スタート
所要時間約30分

■ 6月 実施スケジュール

平日 (木曜除く)	10:30~22:30 (最終 22:00スタート)
土曜	10:30~21:30 (最終 21:00スタート)
日祝	10:30~19:30 (最終 19:00スタート)

- 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)。

『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 毎時30分スタート
所要時間約30分
- 7月 実施スケジュール

平日 (木曜除く)	10:30~21:30 (最終 21:30スタート)
土曜	10:30~20:30 (最終 20:30スタート)
日祝	10:30~18:30 (最終 18:30スタート)

- 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)。