

# 『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

## ■ 5月 実施スケジュール

プレオープン 期間 (5/11~5/14)	11:30~20:30 (最終 20:00スタート)
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)

※6月以降の実施スケジュールにつきましては館内掲示、ホームページをご確認ください。

■ **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)。