

初回講習会について

- ・初回ご利用時に、初回講習会の受講が必要となります。事前にご予約のお電話をお願いします。（TEL 072-883-9512）
- ・高校生相当年齢からご利用いただけます。
- ・過去3年間ご利用のない方は、再受講が必要です。
- ・ご希望に沿ったコースにてご案内いたします。以下のいずれかよりお選びください。

無料サポート 無料

館内ルールマナーのご案内のみ行います。
トレーニング経験がある方におすすめです。

時間：30分

回数：1回

定員：3名/枠

内容：①館内ルールマナーご案内

サポートプラス 1,100円（税込）

あなたに合わせたトレーニングマシンのフォームや重さまで、
気になるポイントをしっかり丁寧に説明します。

時間：60分

回数：1回

定員：1名/枠

内容：①館内ルールマナーご案内
②体組成（InBody）測定
③ウエイトトレーニング（マンツーマン）

よくあるお悩みを

サポートプラスで解決！

正しい負荷がわかっていないため
成果がなかなかでない・・・



あなたに適切な負荷をご案内するので
成果が出やすい！

正しいフォームできていないため、
関節などを痛めやすい・・・



シートの高さや動作スピードまで、
安全なトレーニング方法をご案内！

何をすれば良いかわからないため、
長続きしない・・・



トレーニングメニューを作成し、
やることを明確にするので続けやすい！