

ビギナーサポート

初心者の方に安心のサポートプログラム

「ビギナーサポート」はトレーニングマシン基本の4種目の説明をインストラクターがマンツーマンで丁寧に説明、ご指導させていただくプログラム。最初に「カウンセリング」を行い目的などをお聞きします。次に「ストレッチ」を一緒に行い、「筋力トレーニング」の説明、実施をしていきます。また体力チェックも行います。

「ビギナーサポート」こんな方にオススメ

- ① スポーツクラブ、ジムが初めての方
- ② 今までまったく運動をしたことの無い方
- ③ 筋力トレーニングマシンの使い方を覚えたい方
- ④ 一人でトレーニングをするのが不安な方



※1回30分

	1回目	2回目	3回目	4回目	料金	
3回 コース	・カウンセリング ・ストレッチ ・マシン2種目	・体力チェック ・マシン4種目	・マシン4種目		1,780円 (税込)	トレーニング 施設利用料 630円は 別途必要 となります。
4回 コース	・カウンセリング ・ストレッチ ・マシン2種目	・体力チェック ・マシン4種目	・マシン4種目	・体力チェック ・マシン4種目	2,100円 (税込)	

フロントにて申込・ご予約ください。詳しくはお近くのスタッフまで