

ビギナーサポート (ビギナー4・ビギナー7)

初心者の方に安心のサポートプログラム

おすすめ 「ビギナーサポート」こんな方にオススメ

- ☐ 筋トレマシンの使い方を知りたい
- ☐ ジムが初めて

カウンセリング



目標・お悩みを
お聞きします

体力チェック



現状の体力を
把握します

マシン筋トレ



マシンの設定
重さを決めます

インボディ



体組成を知って
今後の目標を
決める

名称	価格 (税込)	マシン 種目数	時間 (1回)	サポート 1回目	サポート 2回目	サポート 3回目	サポート 4回目
ビギナー 4	3,000 円	4 種目	30 分	カウンセリング ストレッチ マシン2種目	体力チェック① マシン4種目	体力チェック② マシン4種目	マシン4種目 インボディ
ビギナー 7	4,500 円	7 種目	45 分	カウンセリング ストレッチ マシン4種目	体力チェック① マシン7種目	体力チェック② マシン7種目	マシン7種目 インボディ

※種目数の違い: 4種目(太もも前、胸、背中、お腹)／7種目(4種目＋太もも後、力こぶ、二の腕)

※インボディ: 筋肉量や体脂肪などを体組成計で測定。通常1回800円が無料でついてきます。

※トレーニング施設利用料630円が都度別途必要となります。

■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