

マシンを
使うのが
初めては
不安

正しい
フォームを
教えてほしい

みんなあなたも！

はじめて マシン

~FIRST WORKOUT~
ファーストワークアウト

■予約方法：レッスン予約システムより予約できます。

■所要時間 約30分間

■開催日時

月曜日	①13:15~13:45	②16:45~17:15	③19:15~19:45
火曜日	①10:15~10:45	②15:15~15:45	③19:15~19:45
水曜日	①11:00~11:30	②15:15~15:45	③20:15~20:45
金曜日	①11:15~11:45	②16:15~16:45	③18:15~18:45
土曜日	①10:15~10:45	②13:45~14:15	③16:45~17:15
日曜日	①11:15~11:45	②14:15~14:45	③16:45~17:15

■集合場所

2階ジムカウンター前に実施時間
までにお集まり下さい。
スタッフがご案内いたします。

