

＼ ジムエリアの初回利用はガイダンスを予約しましょう！ ／



**FIRST WORK OUT**

ジムの習慣化を応援!!



# ジムトレ初回サポート

3つの  
安心  
サポート!!

今を知ろう!!

**体組成  
測定**

2回目以降も  
安心!!

**メニュー  
作成**

習慣化を応援!!

**運動記録  
シート**

毎日開催!! 参加無料!! 所要時間40分



**参加  
方法**

**STEP 1** レッスン予約  
サイトに登録

詳しいご登録  
方法はこちら▶



**STEP 2** ご予約登録

NAS東大宮(新館)  
「ジムエリア」の  
**FIRST WORK OUT**を  
ご予約ください。