

ジムが  
初めてで  
不安

使い方が  
わからない



for Beginner

そんなあなたに  
スポーツクラブの  
正しい使い方をご案内

# First Workout

ファーストワークアウト



ジムエリアのご利用方法やマシンの使い方などを少人数制でわかりやすくプロのトレーナーがご案内します。はじめてジムをご利用される方や運動を習慣化されたい方にとっておきのグループオリエンテーションです。



予約  
不要

参加費  
無料

お気軽に何度でも  
ご利用ください。

時間

所要時間 **30分**

毎時 **30分**~

初回 **10:30** 最終回 **21:30**

集合場所

定員 **3名**

**ジムカウンター前**