

少人数クラスで
ジムエリアのマシンの
使い方をご案内いたします！

短時間で

はじめての方も

かんたんに

ジムトレツアー

1月

月曜日

14:00~14:20

はじめてマシン

14:30~14:50

有酸素トレーニング

火曜日

20:45~21:00

体幹トレーニング

水曜日

11:00~11:20

下半身トレーニング

11:30~11:50

上半身トレーニング

金曜日

15:00~15:20

はじめてマシン

18:00~18:20

下半身トレーニング

18:30~18:40

上半身トレーニング

土曜日

19:00~19:20

下半身トレーニング

19:30~19:50

上半身トレーニング

日曜日

10:00~10:20

はじめてマシン

10:30~10:50

有酸素トレーニング

14:00~14:15

体幹トレーニング

ご入会されたばかりの方や運動が初めての方、
マシンの使い方を知りたい方、
どなたでもお気軽にご参加ください。

5種類のメニューに分かれていますので、
ご希望の種目を選んでご参加いただけます。

- ・体幹トレーニングの回ではマシンの使い方のご案内は致しません。
器具を使用しない、おススメの体幹トレーニングをご紹介します。
- ・はじめてマシンでは、初心者の方におススメのトレーニングをご紹介します。
- ・有酸素トレーニングでは、有酸素マシンの使い方や適切なペース・負荷の目安などをご紹介します。

お電話・フロントにてご予約受付中！！

スポーツクラブNAS平野

06-6718-6162