

＼NASなら安心！／
はじめての方を サポートします

ジムが
初めてで
不安

使い方が
わからない

そんなあなたに
安心のサポートを。

ジムの使い方ツアー 開催中!

ジムエリアのご利用方法からマシンの使い方までプロの
トレーナーがご案内いたします。初めての方はもちろん、
トレーニングをステップアップしたい方にもおすすめです。



初めてジムツアー



厚い胸板ツアー
バストアップツアー



逞しい背中ツアー
美背中ツアー



下半身強化ツアー
美脚ツアー



尻トレツアー
ヒップアップツアー



逞しい二の腕ツアー
二の腕引き締めツアー

スタジオが
初めてで
不安

上手な人しか
参加できない?

そんなあなたに
安心のレッスンを。

スタジオデビュー におすすめプログラム



初心者エアロ



初心者トレーニング



初心者ダンス

店舗によりプログラム内容・時間が異なります。詳しくは店舗へお問い合わせください。