

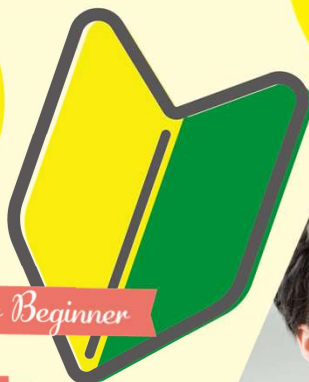
by **WORKOUT METHOD**

**参加費
無料**

NAS
ORIGINAL
PROGRAM

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
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。

予約制

フロントにて
ご予約受付中!!

定員
3名

お気軽に何度でも
ご利用ください。

所要時間 **30分**

時間

火曜日 14:45~15:15/20:30~21:00
水曜日 13:00~13:30/20:30~21:00
木曜日 12:15~12:45/18:45~19:15
金曜日 21:45~22:15
土曜日 10:20~10:50/18:00~18:30
日曜日 13:30~14:00

上記の時間以外にも参加可能枠がございます
詳細はフロントでご確認ください

集合場所

開始時間までに
ジムエリアにお越しください

