

＼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

事前予約制

そんなあなたに

安心のサポートを。

ジムの使い方ご案内

はじめてジム開催中！

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。所要時間約30分、定員3名の少人数でのクラスなので安心してご参加いただけます！



体組成計測定



ウォームアップ



マシントレーニング



有酸素運動



クールダウン

新入会者様限定 マンツーマンでお悩み解消！

パーソナルトレーニング30分無料

認定資格を持ったトレーナーが丁寧にご案内します。

理想の  
カラダ  
作り

マシン  
使用方法  
ご案内

姿勢  
改善

メニュー  
作成

様々なご要望に幅広くお応えいたします！



担当:森谷 漢

スタジオが初めてで不安

上手な人しか参加できない？

どのレッスンに参加したら良い？

そんなあなたに

安心のレッスンを。

スタジオデビュー

におすすぬプログラム



やさしいヨガ



球技プログラム



やさしいエアロ

各種内容の開催時間・予約方法等は店頭もしくはお電話にてお問い合わせください。