

by **WORKOUT METHOD**

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
**安心の
サポートを。**



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のグループオリエンテーションでご案内します。はじめてジムをご利用される方やワークアウトを習慣化されたい方向けの Method です。



予約制

**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**

水曜

金曜

土曜

21:00

18:00

19:00

20:00

21:00

18:00

19:00

20:00

21:00

※都合により休講となる場合がございます。

集合場所

定員 **3名**

ジムエリア

ご予約はこちらから》