

スポーツクラブが 初めて👉のお客様を 徹底サポートします！



マシンの正しい使い方を
スタッフがご案内！

初心者向けのグループレッスンで
初めてでも安心！

1人1人に合った
トレーニングメニューでサポート

はじめてマシン



予約

予約は必要ございません。

開催時間

月曜 15:00～、17:40～
火曜 14:00～、18:40～
木曜 14:45～、19:40～
金曜 11:40～、19:40～
土曜 11:30～、13:40～
日曜 12:30～、14:30～

所要時間 15分

集合場所

4階ジムカウンター付近にて
お待ちしております。

はじめて スタジオレッスン



予約

WEB予約システムにてご予約。

開催時間

月曜 11:30～
木曜 13:30～

所要時間 30分

内容

グループレッスン受講後に
レッスン予約やキャンセル、
レッスン内容などスタジオレッスンの
予約に関するお困りごとを
解決致します。

集合場所

3階Aスタジオ前にて
お待ちしております。

全8回2カ月間限定 プログラム



予約

フロントにてご予約ください。

開催時間

予約状況により異なりますので、
フロントまでお問い合わせください。

所要時間 50分

内容

週1回、同じ曜日・時間のクラスに
通っていただく事で運動を習慣化。
毎週異なる運動を行うことで
自身の目的に合った
トレーニング方法が学べます。

集合場所

予約時間に4階ジムカウンター
付近にてお待ちしております。

NAS湘南台 TEL 0466-47-7081