

# スポーツ交流館のマシジム初回講習会

## 今からできる 夏太り解消のコツ

教えて!

脂肪は秋に持ち越さない!  
早めの対策がポイントです。



「汗をかいているから、夏やせできると思ってたのに  
いつの間にか太ったみたい…」実は夏は太りやすい季節。  
だから、早めの対策で「夏太り」を吹っ飛ばしましょう!  
このタイミングが肝心です。

ウェルネスパークでは、あなただけの夏太り対策メニューでサポートします。  
詳しくは、「初回講習会」で!



ゆるく気長に  
健康維持したい



短期間で-3kg  
体型を戻したい



夏の暑さのせいか  
カラダがずっとだるい



来年の夏こそは  
後悔しないカラダに

## 1人ひとりに寄り添う おもてなし サポート



マンツーマンでの初回講習で納得・安心の  
「おもてなしサポート」  
“ゆるメニュー”から“しっかりメニュー”まで、  
あなた専用の「効く」トレーニングをご提案します

## ココをチェック。初回講習会の『3つ』のポイント！

### その1) ジムが初めての方でも安心。 トレーニングマシンの使い方講習

ご利用目的や利用可能時間、ご興味のあることなどをお聞かせいただくことで、ご要望に合わせた利用料金等のご案内をいたします。  
わからないコト、不安なコト、何でも気軽にご相談ください。  
また、マシン講習を受けると、実際のご利用イメージを確認できるはず！



スポーツ交流館、一押しダイエットプログラムもご紹介します！  
理想のカラダづくりに、飽きずに続けられるスタジオレッスンはおすすめ！

### その2) カラダ測定であなたのカラダの今を確認できる！

自分のカラダを知ることはダイエット成功への近道です。

ご希望の方には、カラダの歪みや筋肉量など約20項目が分かる、  
カラダ測定も無料で実施します！



たった3分で丸わかり？体成分測定でカラダの状態をチェック！

筋肉量・脂肪量・基礎代謝量などから、目標達成のためのアドバイス、  
脂肪が蓄積されないカラダづくりのポイントをご案内します。

### その3) 当日の講習後はジムエリア内のトレーニングが可能。

エアロバイクやランニングマシンで汗を流すのもよし、  
気になる部分を徹底的に鍛えるのもOK。温浴施設もご利用いただけます



(プールエリア、スタジオプログラム参加は別途、料金が発生いたします)

## マシンジム初回講習会好評実施中！

- 【とき】 ①月～金 11:00～、14:00～、19:00～  
②土・日・祝 11:00～、14:00～、16:00～  
①②各1時間(第2・4火曜日年末年始の休館日の休館日は除く)  
※日程により時間帯が変更になる場合がございます。

【対象】 16歳以上の方

【定員】 各4名 (先着順)

【参加費】 500円

【持ち物】 室内用シューズ、トレーニングウェア、タオル

【申込・問合せ先】 電話またはスポーツ交流館へ(079-436-7400)へ

加古川ウェルネスパークと間違える方が増えております。  
住所を確認してお間違いないようご来館ください。