

スポーツ  
交流館

# マシンジム初回講習会



マシンジムやスタジオを始めて利用される人は「マシンジム初回講習」の受講が必ず必要です。



【時間】 ・月～金 11:00 14:00 19:00  
・土曜日 11:00 14:00 16:00  
・日/祝日 11:00 14:00

【対象者】 16歳以上の方 【定員】 各4名（先着順）

【講習料】 500円

【持ち物】 室内用シューズ トレーニングウェア タオル 飲み物

【申込み】 スポーツ交流館へお電話ください。(079-439-7400)

スポーツ  
交流館

# マシンジム初回講習会

ジムが初めての方でも安心。  
トレーニングマシン使い方の講習を行います。

## 初回講習会の流れ

STEP 1



【登録証作成】

- ①登録用紙記入
- ②写真撮影

STEP 3



【施設利用説明】

- ①利用料金
- ②各エリア利用方法

STEP 3



【カラダ測定】

- ①筋肉量等の測定
- ②カラダバランス

STEP 4



【マシン説明】

- ①有酸素マシン
- ②ウエイトマシン

※初回講習会料金で、講習会当日はマシンジムご利用を利用できます。  
※登録されている方でも、2年利用がない場合は再登録が必要となります。  
※講習会予約後に、キャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いします。

