



平日お昼間、週末のお出かけ、仕事帰り
空いている時間を利用して、
「ウェルネスセンター」でトレーニングしませんか？

受講後、ジム、スタジオプログラムがご利用いただけます。
おともだちを誘ってもOK！おひとりでもOK！
ぜひご予約してください！

+-+-+-+
【初回講習会のココがポイント！】

- 1) ジムが初めての方でも安心。マシントレーニングの使い方講習
- 2) カラダ測定であなたのカラダの今を確認できる！
- 3) 当日の講習後はジムエリア内のトレーニングが可能。
(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)

こんなカラダの悩みありませんか？

- 食欲の秋でちょっとお腹が・・・。
- カラダがだるい。冷えてる。
- 寒くて家でゴロゴロ。運動不足。
- なんとなく胃腸の調子がよくない。

・・・など、カラダを動かし始めたらきっと改善できますよ★

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！



ウェルネスセンター、一押しの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！**

《カラダ測定結果表もプレゼント！》

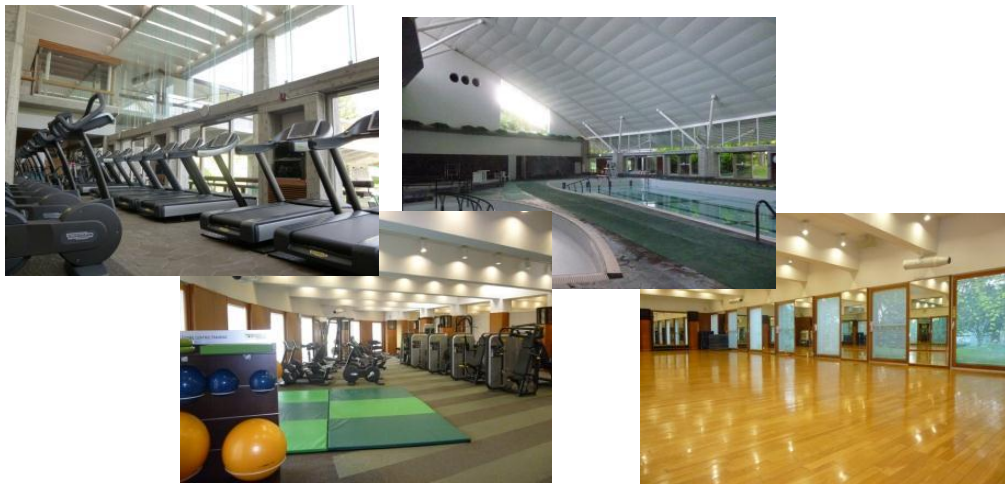


たった3分で丸わかり？体成分測定でカラダの状態をチェック！

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～土 11:00～20:00

②毎週日曜日・祝日 11:00～16:00

①②各30分間(第1・3火曜日の休館日は除く)

【対象】 16歳以上の方

【定員】 各1組(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】 電話または直接ウェルネスセンターまで
ご予約の上、ご来館ください。(079-433-1124)

スタッフ一同、皆様のご来館を心よりお待ちしております。