

# ウェルネスセンターのマシンジム初回講習会

今年のワタシは  
**薄着に自信あり!**

**夏直前! ダイエット**



気になる、二の腕、お腹、  
【1】夏服になって後悔する… 【2】開き直る  
そうなる前に、見て!聞いて!納得して始める  
「ウェルネスのダイエット」

今年こそ、薄着でも自信の持てるカラダになりましょう!



体格が良くなるように  
筋力・体力をつけたい



年齢的に  
激しい運動はニガテ



ダイエットを兼ねて  
身体を引き締めたい



健康維持レベルで  
楽しく続けたい

1人ひとりに寄り添う  
**おもてなし  
サポート**

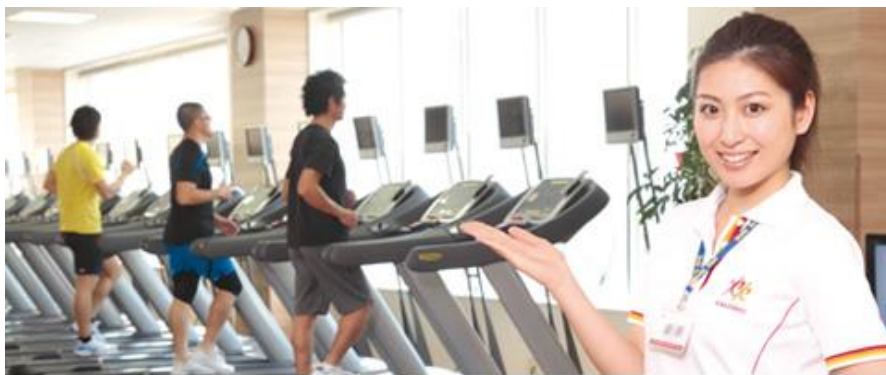


マンツーマンでの初回講習で納得・安心の  
「おもてなしサポート」  
“ゆるメニュー”から“しっかりメニュー”まで、  
あなた専用の「効く」トレーニングをご提案します

## 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！



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！



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 (毎時0分より)  
②日・祝 11:00～16:00 (毎時0分より)  
①②所要時間約30分(第1・3火曜日、年末年始の休館日は除く)
- 【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)

加古川スポーツ交流館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がないようご来館ください。