

# ウェルネスセンターのマシンジム初回講習会



この季節になると、冷えに悩んでいる方も多いはず。  
手足、お腹に腰…冷たくなったり、痛くなったり…  
今年あったかグッズだけでなく、カラダを動かして『温活』しませんか？  
詳しくは、「初回講習会」で！！

**カラダを温めるとイイこといっぱい。代謝アップで冷え撃退。**

体が冷えるということは血の巡りが悪くなっているかもしれません。  
血の巡りが悪くなると代謝も落ち、体を温めるエネルギーが不足。  
老廃物もため込みやすくなるので、お肌の調子やむくみ、体の不調につながることも。  
思い当たることがあるあなた、代謝アップで血行を促進してあげましょう。  
代謝が上がればエネルギーも消費しやすくなるので、  
太りにくいカラダへの近道にもなり、イイこといっぱいです。

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。