

ウェルネス
センター

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】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)

※所要時間約30分 (第1・3火曜日、年末年始の休館日は除く)

【対象者】 16歳以上の方

【定 員】 各1組 (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・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)

ウェルネス
センター

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。

