

## 《予約制》【マシン教室】10ポイント

## マシン教室時間割

ジム内にある9種類のマシンで、全身の筋肉をバランスよく鍛えていきます。  
マシンの使用方法やトレーニング方法は、スタッフが丁寧に指導します。

月～土曜日

9:30～(60分)

★こんな方にオススメ★  
運動初心者の方  
マシンの操作に慣れていない方

11:00～(60分)

## 【マシンオールフリー】 7ポイント

13:00～(60分)

お好きな時間にご来店いただき、  
お好きなマシンをご使用いただけます。  
月～土 9:00～21:00

14:30～(60分)

★こんな方にオススメ★  
マシン操作に不安のない方  
ひとりでトレーニングに集中したい方

17:30～(60分)

《予約制》【パーソナルレッスン】1回60分  
3ヶ月コース 週2回×4回=180P/月  
週1回×4回=100P/月  
(食育コーチング+50P)

ご要望に応じて、担当トレーナーが専用の  
トレーニングメニューをご提案いたします。  
もちろん、マンツーマン指導で、安心・安全  
なトレーニングを行うことが可能です。時間  
は要相談。

★こんなあなたにオススメ★  
私専用のダイエットメニューが欲しい！  
お家でもできるトレーニングメニューを  
教えてほしい！正しいトレーニングを覚え  
たい！