

ウェルカムサポート

ご入会から間もない方へ、ジムトレーニングを徹底サポート!

こんな方にオススメ!

- ☑ はじめてのフィットネスクラブで不安な方
- ☑ ダイエットが続かない、失敗している方
- ☑ 運動、トレーニングを習慣にしたいと考えている方
- ☑ 痩せたい、カッコいいカラダになりたいなど目的がしっかりしている方
etc

1回目 利用ガイダンス

安心してお使いいただけるようまずは施設の利用方法などをご説明いたします。



施設紹介



利用方法



館内でのマナー

カラダチェック

インボディ測定やカウンセリングを通じてなりたいカラダの目標を決めましょう。それらを基に、トレーニングの進め方をお伝えいたします。



あなたに合ったマシンをご案内!

1~2回目 トレーニングチェック

ジムエリアには多彩なマシンがございます。マシンは正しい使い方をすれば、より大きな効果が得られます。正しいフォームでトレーニングいただけるようインストラクターがアドバイス、サポートいたします!



バイク

ペダルを漕ぐだけで簡単に脂肪燃焼効果が得られます。

3回目 体力・筋力測定



現在の体力や筋力を数値化!

より効果的なトレーニングメニューをご提案するための測定です。トレーニング時のフォームチェックも行います。

4回目 オリジナルメニュー



あなただけのプログラムを!

体力・筋力測定の結果を基に、目的を達成するため、あなたに一番効果の高いトレーニングメニューを作成いたします。

なりたい自分へなるために——。

あなたに合った トレーニングプランで目標達成を!!

1ヶ月を目安に、インボディを測定し、カラダの変化をチェックしましょう。少しずつ変わってきているのが実感できるはずです!

インボディ測定 2回無料

