

by **WORKOUT METHOD**

所要時間  
**30分**

NAS  
ORIGINAL  
PROGRAM

ジムが  
初めてで  
不安

使い方が  
わからない

そんなあなたに  
**安心の  
サポートを。**

# First Workout

参加費  
無料

予約  
不要

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
① 10:15-10:45			① 10:30-11:00		
	① 11:00-11:30				① 12:15-12:45
		① 12:50-13:20	② 11:50-12:20	① 12:30-13:00	
② 15:00-15:30					
	② 15:45-16:15	② 15:30-16:00	③ 16:45-17:15	② 15:30-16:00	
					② 17:30-18:00
	③ 19:45-20:15			③ 17:30-18:00	
③ 20:45-21:15		③ 20:00-20:30	④ 20:00-20:30		

定員 **3名**

お気軽に何度でもご利用ください。

**集合場所：4階エレベーター前**

※開始時間までに集合場所へお集りください。

SPORTS  
CLUB **NAS**