

by **WORKOUT METHOD**

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

ファーストワークアウト

ジムエリアのご利用方法やマシンの使い方などを少人数制のグループオリエンテーションでご案内します。はじめてジムをご利用される方やワークアウトを習慣化されたい方向けの Method です。



参加費
無料

お気軽に何度でもご利用ください。

時間

火曜日	11:20~14:45 20:00~21:00
水曜日	12:30~17:00 19:30~20:00
木曜日	11:20~11:50 13:15~13:45 21:15~21:45
金曜日	18:45~20:45
土曜日	13:00~16:30 20:15~21:15
日曜日	16:15~16:45

所要時間 **30分**

定員
3名

フロントにて ご予約受付中!