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。



お気軽に何度でもご利用ください。

時間 火曜日

所要時間 30分 11:20~14:45

水曜日 12:30~17:00

19:30~20:00 木曜日 11:20~11:50

13:15~13:45

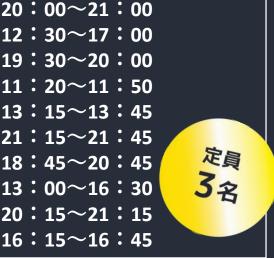
21:15~21:45

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



フロントにて ご予約受付中!

SPORTS NAS