



FirstWorkout
ジムの使い方

ツアー開催中！

ジムが初めてで
不安

マシンの使い方が
わからない

そんなあなたに

安心のサポートを。

ジムエリアのご利用方法からマシンの使い方まで
プロのトレーナーがご案内いたします。
初めての方はもちろんトレーニングを
ステップアップしたい方にお勧めです！



〈開催時間〉 10:30～ / 12:30～ / 20:30～

※20:30スタートは平日のみとなります。

※所要時間は20分～30分となります。

※都合により休講させていただく場合はジムカウンターにてお知らせします。

グループツアーとなります。開始時間までに
4階ジムカウンターへお集まりください。