

スポーツクラブNASオリジナル 新規ご入会者様サポートパック

ご入会いただいた皆さまに
受講いただいております。

マシンの正しい使い方を
スタッフがご案内！

初心者向けの
グループレッスンが
初めてでも安心！

正しいトレーニング方法と
知識が身に着く！
少人数制スクール

大人気!

First Workout



内容

ジムエリアのご利用方法や
マシンの使い方など少人数で
わかりやすくご案内いたします。
はじめてジムをご利用される方
にとっておきのグループ
オリエンテーションです。

所要時間

30分

料金

無料

参加方法

レッスン予約サイト
にてご予約ください。
当日、開始時間までに
4階ジムカウンター横にある
看板前でお待ちください。

はじめてレッスン



内容

《スタジオ》
おなか&ストレッチ
ストレッチポール
ストレッチ
ボディリセット
おなか
《プール》
NASアクアウォーキング
はじめよう水泳

所要時間

15分～30分

料金

無料

参加方法

スタジオは、レッスン予約サイト
にてご予約ください。
プールは、レッスン開始5分前
までにプールにお越しください。

全8回 2ヶ月間 サポートプログラム



内容

週1回、担当トレーナーによる
トレーニングサポートスクールです。
毎週異なる運動を行くことで、自信の
目的にあったトレーニング方法が
学べます。

所要時間

50分

料金

4,400円（税込）
（1回たったの550円）

参加方法

1階フロントにて
お申込みください。
（予約状況によって異なります）