

全国一斉  
ジムトレ  
応援企画!!



# ジムトレーニング説明会

担当インストラクターが、トレーニングマシンの正しい使用方法や  
しっかりと効果を出せるフリーウエイトのフォームを指導します。  
テーマを決めて、短時間で実施するスモールグループエクササイズです。  
ソロ参加も大歓迎! どうぞお気軽にご参加ください!!

## こんな方におすすめ

いつものトレーニング方法が  
あっているのかちょっと不安...

せっかくやるんだから...  
ジムトレ効果をしっかり出したい!

黙々とトレーニングもいいけど...  
ワイワイトレーニングも楽しいよね!

## 実施スケジュール

月	水	木	金	土	日
10:30~(20) 上半身トレ	11:10~(20) 体成分測定	11:10~(20) 上半身トレ	11:10~(20) 上半身トレ	18:30~(20) 上半身トレ	14:10~(20) フリーウエイト
11:10~(20) 下半身トレ	12:10~(20) フリーウエイト	12:10~(20) 下半身トレ	12:10~(20) 体成分測定	19:10~(20) 下半身トレ	15:10~(20) 体成分測定
12:10~(20) 体成分測定		19:30~(20) 上半身トレ	19:50~(20) 体成分測定		16:10~(20) 上半身トレ
19:30~(20) 下半身トレ					

※定員は4名となります。受付にてご予約の上、お時間までに2階ジムエリアにお集まりください。

