

お一人様、各マシン1回限定!

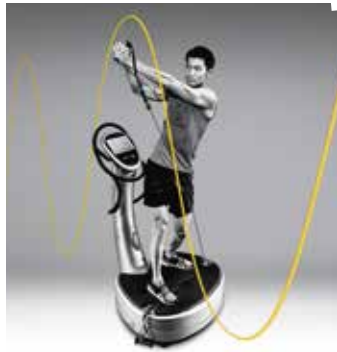
マシン講習会

こんな方におすすめ

- マシンの使い方が分からない!
- 正しいフォームを学びたい!
- 休会で、マシンの使い方を忘れた!



ウェイトトレーニングマシン



パワープレート



ボディメトリクス

【2023年2月スケジュール】

各回5名様限定 / 参加費無料 / 講習時間30分

1	水	ウェイトトレーニングマシン 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	15	水	ウェイトトレーニングマシン 11:00~ / 15:00~ / 19:00~
2	木		16	木	
3	金	ボディメトリクス 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	17	金	ボディメトリクス 11:00~ / 15:00~ / 19:00~
4	土		18	土	
5	日	パワープレート 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	19	日	ボディメトリクス 11:00~ / 15:00~ / 19:00~
6	月		20	月	
7	火	ウェイトトレーニングマシン 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	21	火	ウェイトトレーニングマシン 11:00~ / 15:00~ / 19:00~
8	水		22	水	
9	木	ボディメトリクス 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	23	木	パワープレート 11:00~ / 15:00~ / 19:00~
10	金		24	金	
11	土	パワープレート 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	25	土	ボディメトリクス 11:00~ / 15:00~ / 19:00~
12	日		26	日	
13	月	パワープレート 11:00~ / 15:00~ / 19:00~	27	月	休館日
14	火		28	火	休館日