ご家族やご友人をお誘いください！

無料体験会

初めての方も
健康ライフを
安心サポート！

開催中！

毎月 1日から9日

体験時間

❶ 10:00～12:00

❷ 14:00～16:00

❸ 19:00～21:00

①、②、③のいずれかの時間帯を1つお選びください。

無料体験の流れ　あなたに合わせたトレーニングをご提案します！

❶ 体験会・館内説明

【オリエンテーション】

※開始時間の15分前集合です。

❷ ロッカーでお着替え

準備物 通気性の良い服、
汗拭きタオル、室内シューズ

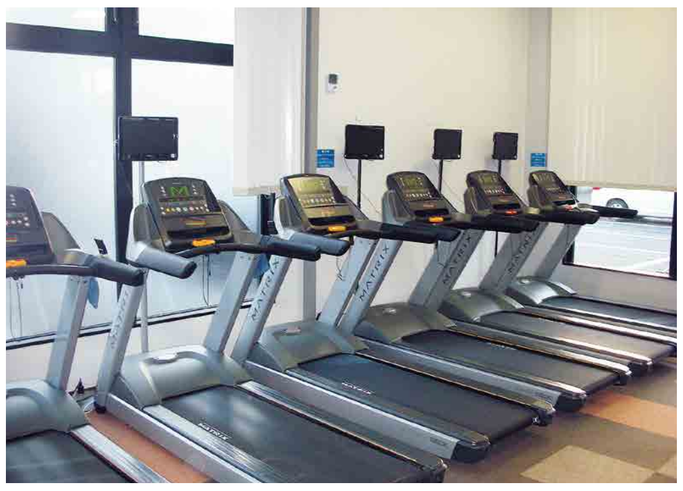
❸ 体組成測定

ご自分の体の体脂肪率、筋肉量、バランス等を確認しインストラクターが運動のアドバイスをします。

❹ ウォーミングアップ

【ランニングマシン or エアロバイク】
軽く汗ばむ程度（10～15分）で体をあたためていきます。

※急に激しく動くのは危険です。



❺ マシントレーニング

筋肉トレーニングをすることで基礎代謝が上がり、有酸素運動の効率が良くなります。

❻ スタジオを体験

初めての方でも参加できるスタジオを用意しております。

❼ シャワー

☑ お電話またはフロントにてお申込みください。

☑ ホームページからのご予約も承っております。

※事前予約が必要となりますので、お近くの店舗・スタッフへお問い合わせください

スポーツクラブ JOYFIT®

ジョイフィット　検索