

週2チャレンジとは…

初心者向け「**完全無料**」

マシンレクチャープログラムです！

STEP1

- レッグプレス
- チェストプレス
- ラットプルダウン
- アブドミナル

各ステップ初回に
該当マシンの使用方法の
オリエンテーション

スタッフが
レクチャー！

を実施します！

STEP2

- ロー
- ショルダープレス
- トーソ・ローテーション
- レッグエクステンション

オリエンテーション実施後
好きな時に5回

トレーニングに来ていただき、
5回終わったら**次のステップへ…**

STEP3

- ペクトラルフライ
- リアデルトイド
- ヒップアダクション
- ヒップアブダクション

STEP4まで終わると

館内の**マシンすべて**

1人で**完璧に使える**

ようになります！

STEP4

- アシストチンニング
- アシストディップス
- レッグカール

記録用紙もあるので

トレーニングメモの活用もOK！

脱・初心者！しまししょう！

ご予約は館内QRまたはスタッフまで！