



**毎日
開催!!**

無料体験会

絶対!

体験会からの即日入会が**お得!!**

入会金

通常2,200円 (税込)

→ **0**円

登録事務手数料

通常3,300円 (税込)

→ **0**円

翌月月会費

通常6,589円 (税込)

→ **0**円

※通常キャンペーン適用の方のみ

お電話またはホームページでお申し込みください。

無料体験会の流れ

① 体験会および館内案内

オリエンテーション

※開始前の15分集合です



② ロッカーでお着替え

準備物...通気性の良い服/タオル/室内シューズ/お飲み物

③ ウォーミングアップ

有酸素マシンで(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。



④ マシントレーニング

筋力トレーニングをすることで
基礎代謝があがり
有酸素運動の効率が良くなります。



⑤ スタジオレッスン体験

音楽に合わせて楽しく!!
ゆっくりリラックスしながら
興味のあるレッスンを体験してください。



⑥ お風呂・シャワー

頑張った体をゆっくり癒してください。