

ジム通い継続に向けて

入会者
無料特典

はじめてサポート

をご活用ください!

ジム通いが
継続
できなさそう。

使い方が
分からない。

運動初心者
だから不安。

効果が出るのか
わからない。



はじめてサポートでできること...

STEP1

カラダの状態チェック

⇒**筋肉のバランス**などをはじめ、
体の状態を計測いたします。

ジム利用方法のご案内

⇒スタジオプログラムの予約方法など
基本的なハウスルールをご案内いたします。



STEP2

トレーニングメニュー作成

⇒お客様の**目標**や状態に合わせて、
専門家がーから作成いたします。

ジム活用術のご紹介

⇒ジム通いが継続できるよう、
『**続けられる通い方**』をアドバイスいたします。

STEP3

トレーニングメニュー相談

⇒現在のメニューについての相談を承ります。
目標達成に向けてメニューをブラッシュアップいたします。



はじめてサポートなら安心です!



ジム通いが継続できなさそう

ジム活用術のご紹介・
トレーニングメニュー作成
を活用し、**継続**から成果に
繋げていきましょう!

効果が出るのかわからない

トレーニングメニュー作成・
トレーニングメニュー相談
を活用し、**目標達成**を
実現させましょう!



運動初心者だから不安……

ジム利用方法のご案内・トレーニングメニュー作成
を活用し、**安心**してフィットネスライフをスタートさせましょう!

さらに専門的なトレーニングは
パーソナルトレーナーにおまかせください!

詳しくはウラ面を
ご覧ください



PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング

入会者
無料特典

運動指導のプロ
“パーソナルトレーナー”
が **効果** を実感させます！

パーソナルトレーニング無料2回体験

“インストラクター”よりも更に専門的な資格を持った
“トレーナー”による個別トレーニング

通常60分 7,700円^(税込)

30分×2回を **無料** でお試し！

パーソナルトレーニングとは？

例えば

- 左右の肩のバランスが崩れて、肩が凝りやすくなっている
- 左のお尻の筋肉が弱く、姿勢に影響している など



あなたの体の状態を細かくチェックして
修正・向上に向けたトレーニングを実施

姿勢やバランスを整えることで更に効果的なトレーニング成果に期待！

トレーニングのプロ集団「パーソナルトレーナー」
にお任せください！



※写真はイメージです。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください