

初めての方も安心！ トレーニングサポート

「何をしたらいいかわからない…」そんな方におすすめ！
体組成測定から目標設定、あなたに合ったトレーニングメニュー作成までサポートします。
正しいフォームも丁寧に指導するので、効率よく・安全に運動をスタートできます。

2026年 6月

受講料: ¥3,300/回
予約開始: 前月1日～(1F受付にて)

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	□14:30～安藤	□14:30～安藤	□10:00～安藤			□14:30～栗原
7	8	9	10	11	12	13
	□14:30～安藤	□14:30～安藤	□10:00～安藤			□14:30～栗原
14	15	16	17	18	19	20
	□14:30～安藤	□14:30～安藤	□10:00～安藤			□14:30～栗原
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	□14:30～安藤	□10:00～安藤			□14:30～栗原
28	29	30	1	2	3	4
	□14:30～安藤	□14:30～安藤				

人気好評中につき、早めのご予約をお待ちしております😊

