

F ナビ

FITNESS



『初めてでどの運動をすればいいかわからない』『足腰を丈夫にしたいけど、鍛え方がわからない』

などお客様の運動に関するお悩みに合わせ、トレーナーが適切な運動をご案内致します。

○曜 日・・・水曜・金曜・日曜

○時 間・・・水曜・金曜 ①10:30～11:00 ②19:30～20:00

日曜 ①15:00～15:30 ②19:30～20:00

○料 金・・・施設使用料に含む

※当日、受講前に券売機にて利用券を購入下さい。2時間内でのご利用となります。

○予定時間・・・30分

○予約方法・・・2Fフィットネスルーム受付

(必ず受付にて予約をお願いします。)

※電話でのキャンセル・予約変更は可能です。極力3日前までをお願いします。

※予約時間を5分過ぎると、自動キャンセルになるのでお気をつけ下さい。

Fナビ実施内容

カウンセリング

生活習慣や、運動に関するお悩みなどをお聞きし、お客様にあった運動メニューを作成致します。

マンツーマントレーニング

目的の部位 2～3 種目を中心にマシントレーニングを実施します。ケガなく、効率の良いトレーニングを行って頂くために、フォームチェック・重量調整・呼吸法などをトレーナーと一緒にを行います。