

トレーニングルームのご利用が初めての方へ

# ビギナーサポート

## こんな方におすすめです！

- ・今まで全く運動したことがない方
- ・運動をやっていてマシンの使い方を覚えたいという方
- ・トレーニングの基礎を覚えたいという方



## 特徴

- ・マンツーマン指導で安心！スタッフが20～30分間つきっきりで指導するので初めての方も安心してトレーニングできます。 ※1日目のみ30分間、2日目以降は20分間の指導となります。
- ・3回コース、5回コースの2種類があり、自分に合ったコースを選べます。

※コース料金以外に毎回トレーニングルーム利用券(都度、回数、定期)が必要です。

回数	コース	3回コース/1,500円	5回コース/2,000円
1回目		・カウンセリング(体組成計フィードバック含む) ・運動前準備(血圧測定等) ・ウォーミングアップ、ストレッチ	・カウンセリング(体組成計フィードバック含む) ・運動前準備(血圧測定等) ・ウォーミングアップ、ストレッチ
2回目		・マシンフォームチェック ※胸、背中、お腹、脚の4大筋群の内2つ	・マシンフォームチェック ※胸、背中、お腹、脚の4大筋群の内2つ
3回目		・マシンフォームチェック ※2回目で未実施の2つ	・マシンフォームチェック ※2回目で未実施の2つ
4回目		! 体組成計で自分の体を詳しく知ることができます！ビギナーサポート受講者だけに特別に専用紙でお渡しします！	・マシンフォームチェック ※2回目、3回目の復習
5回目			・ダンベルトレーニング ※お客様のご要望に合わせたダンベルトレーニングを指導致します



ウイングアリーナ刈谷  
TEL: 0566-63-6886  
お気軽にお電話下さい♪