

NEW

初心者サポートプログラム

～あなたの運動習慣をバックアップします～

こんな人におすすめ！

日常生活を
楽にしたい

フレイル予防・改善
筋力アップに！

正しく

ボディメイキング

シェイプアップ効果を得たい
引き締まった身体作りに！

ダイエット

減量したい！
健康的に痩せたい

～プログラム参加の流れ～

- ① 電話またはスタッフへ直接お申込ください。
- ② 日程・ご希望内容をお客様と打ち合わせ。
- ③ 初回は15分のカウンセリングを行います。「これをやりたい！」などご希望をお伝えください。
- ④ 実際にマシンなどを使い30分楽しくトレーニング。
- ⑤ これからどのようにトレーニングを進めていくか最後にカウンセリングを行います。
※次のご予約も可能です※

★マシン以外の個別トレーニング(エアロビクスやストレッチ等)もご相談ください。

楽しく！効果的に！
Let'sトレーニング

～ご案内～

★受付方法・・・電話または2階トレーニング室にてお申込ください。

★料金/時間・・・30分/1名 2,970円(税込) 45分/2名 4,620円(税込)

施設利用料は別途必要です。

サイデン化学アリーナさいたま

☎048-851-5050