



ご入会特典



ご入会していただいた方に、3つの特典をご用意しております。
初めての方や久しぶりに体を動かす方でも
安心してフィットネスライフを
スタートできるようにお客様の目的に合わせて
プログラムやサービスをご案内いたします！

初心者の方へオススメ

①②③から1つだけのご利用も可能です
結果を数値化する事でモチベーションアップ👆
お気軽にご利用くださいませ♪



①オリエンテーション



🕒 1時間

ご利用上の注意事項のご案内や
基本的なマシンの使い方をご案内いたします
お客様の目的にあったトレーニング、プログラム
サービスなどアドバイスさせていただきます

②体組成測定



🕒 5分

体重に加えて体脂肪・内臓脂肪・
筋肉量・基礎代謝量・水分量・
左右の筋バランス・BMIなどを
簡単に計測する事が出来ます
定期的に測ることによって体の変化を
見ていく事ができます

③周囲計測定



🕒 5分

ウエスト・腕・太腿の3部位を
(希望であれば他部位も可)
測定いたします
体組成とセットで測定する事で
より効果を感じていただけます