

これから頑張って身体を動かそう！！って時にこんな不安や想いなど感じていませんか？



初めて運動をするけど大丈夫かな...？



ちゃんと続けられるのが不安だな...



せっかくなら楽しく運動したい！

安心して楽しく運動を始めたい方には「ファーストサポート」がオススメです♪

ファーストサポートではお客さまに合わせてプログラムを進めていきます

目的や目標に向けて取り組む方・運動が初めての方でも安心してトレーニングができるよう、スタッフがサポートさせていただきます！

主な内容は3つ！この他にもダイエットを希望する方にオススメな「On DiaryPlus」アプリを使ったメニューも♪

詳しくは入会後のファーストサポートで（＾＾）



< 体組成測定 >

体重や筋肉量、脂肪率量の測定  
内臓脂肪や基礎代謝量の  
結果が表示されます。



< マシンの使用説明 >

有酸素系マシンやウェイトマシンの  
使用方法の説明や重りの設定  
使用中の注意点なども行います



< パワープレート >

全身の筋肉を刺激することで  
トレーニング効果をアップ！  
筋力強化や代謝促進などの効果も♪

≪ ファーストサポートでお客さまにご用意いただくもの ≫

・ウェア（Tシャツやトレーニングパンツ）    ・室内用シューズ    ・汗ふきタオル    ・水分補給するもの（水・スポーツドリンクなど）

※マシンにはTVが付いています。音声を聞きたい方はイヤホンをご持参ください。