

初回オリエンテーション

～初めてご利用される方へ～

まずは、受付券売機でトレーニングルーム利用チケットを購入
お着換えを1階ロッカールームですませたらチケットを持って
2階トレーニングルームへお越しください！！

ORIENTATION

所要時間:約20分

スタッフがマンツーマンで対応いたします。

施設利用が初めての方や、利用にあたって不安をお持ちの方は
トレーニングルームスタッフまでお声をおかけください。

※事前予約は不要です。

その①

トレーニングルーム内での利用規則やルールをお伝えいたします。

- ・ルーム内4つのエリアのご案内
- ・施設利用時間、最大利用時間
- ・利用者台帳の記入方法
- ・有酸素マシンやフリーウェイトの利用ルール
- ・飲食についてのルール
- ・ランニング走路って？
などなど・・・

男性用台帳		女性用台帳	
日	氏名	性別	利用時間
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Ledger

その②

トレーニングの目的をお伝え下さい、
スタッフがマシンの使い方を分かりやすくご案内いたします。



CORE MENU

～お腹を引き締め、脂肪を燃焼～ (お尻を手に入れろ～)

★トレーニングメニュー

- コアトレーニング (5-10分) 100円+20分
- コアトレーニング (10-15分) 120円+20分
- コアトレーニング (15-20分) 140円+20分
- コアトレーニング (20-25分) 160円+20分
- コアトレーニング (25-30分) 180円+20分

BASIC MENU

～まずは大筋群からトレーニングをしてマシンに慣れていきましょう～

- ウォーキング 5-10分
- バイクトレッドミル 100円+20分
- エアロバイク (前) 100円+20分
- ローイング (背中) 100円+20分
- ラットプル (背中) 100円+20分
- スクワット (脚) 100円+20分

REMBELL TRAINING

～上半身トレーニング～

- ★上半身トレーニングメニュー
- ★上半身トレーニングメニュー
- ★上半身トレーニングメニュー
- ★上半身トレーニングメニュー
- ★上半身トレーニングメニュー

Original menu

1 ページ

◇ トレーニングのポイント ◇

1. 適切な姿勢で運動する。
2. 呼吸を止めない。
3. 水分をこまめに摂る。
4. 怪我を防ぐために、適切な強度で運動する。
5. 運動後は、適切なケアを行う。

目的に応じたトレーニングメニューも多数ご用意しております、ご希望がございましたらスタッフまでお申し付けください！！