

# サポートトレーニング 開始

## ★内容★

マシンジムフロントにて予約



予約時間にマシンジムカウンターへ



ガイア測定



測定の結果、目的からプログラムの選択



マシンの使い方指導

所要時間は1時間程度となります

## ●おすすめの方●

- ・トレーニングを見直したい方
- ・久々にマシンジムを利用される方
- ・目的目標が変わった方

### ★結果を出すために大事なポイント★

- ・継続・・・運動も食事も続けることを意識しましょう
- ・適度な休養・・・過度な有酸素運動や筋肉痛のところを  
追い込むと筋力低下につながります  
健康の為に休養も□□
- ・目標を決めよう・・・目標があるとそこに向かって頑張る活力になります。

ぜひご予約待ちしております!!