

5月は

# サポートトレーニング強化月間

アドヴァンスオリジナル

無料のサポートトレーニングはご存じですか？

## ★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！！

**ADVANCE**  
スポーツクラブ アドヴァンスむそた