

みんなキレイに元気にしちゃいませんか??

ご家族、ご友人、会社の同僚・先輩・後輩

# 女性限定無料体験会へ

ぜひ!お誘いください♪

毎月

10  
日

20  
日

30  
日

## 体験の時間帯

① 10:00~12:00 ② 14:00~16:00 ③ 19:00~21:00

上記①、②、③でご都合に合う時間帯をお選び下さいませ。

### 体験会まで

- ★まずはお電話頂くか、フロントにてお申し付け下さいませ。
- ★ホームページからもご予約いただけます。

### 事前にご準備頂く物

- ゆったりし過ぎず、体の動きを妨げない格好。
- 室内用シューズ
- トレーニング中の汗拭き用、シャワー後のタオル(見学のみの方は必要ありません)

**1** 体験会・館内説明  
【オリエンテーション】  
※開始時間の15分前にお集まり下さい。

**2** ロッカールーム  
トレーニング前にこちらで  
着替えて頂きます ^ ^

**3** 体組成測定  
ご自身の体脂肪率、筋肉量、バランスを確認!  
インストラクターが測定結果に合った運動方法を  
ご提案致します。

スタジオレッスン体験  
初めての方でも参加して頂ける  
スタジオレッスンを用意しております♪



**6** マシントレーニング  
筋肉トレーニングをすることで基礎代謝が上がり、  
有酸素運動の効率が良くなります。

**5** ウォーミングアップ  
【ランニングマシン&エアロバイク】  
※10分~15分かけてゆっくりと体を温めていきます。

**7** シャワールーム  
運動後に汗を流して  
サッパリしましょ~♪

**?** 検索  
JOIFIT郡山図景  
さっそく体験予約  
しちゃいませよ~(o^v^o)ノ