

特別  
応援DAY

トレーニングのコツ、  
マシンの使い方を1から教えます!

女性のための! **結果**を出す!

# 引き締め講座

筋トレは難しくない! 女性を美しくする!  
スタッフが丁寧にレクチャー  
このチャンスにぜひ!



筋トレは「マシンの使い方が難しそう」「何をやっていいかわからない」  
なんて思っている女性も多いはず。

今回、**休館日にジムとお風呂を解放**して、会員みなさまが  
日頃なかなか聞けない、いろいろなお悩みや疑問に丁寧に  
お答えします! また**効果の出るマシンの使い方や**  
**トレーニング方法**をお伝えします!

この機会に筋トレのコツをつかんで、  
脂肪燃焼しやすい理想の体を手に入れましょう!

?

筋トレやると  
ムキムキに  
ならないかな?

?

太りにくくなる  
って聞いたけど  
本当なの?

?

食事制限しなく  
ても引き締めって  
できるの?

当日スタッフが  
分かりやすくご案内します!

お友達(女性) 1名同伴OK

※スタジオ・プールプログラムの開催はありません。  
※プール、マッサージルームの営業はありません。

- 当日の流れ
- ご予約は不要で、開催中は何度でもご利用いただけます。
  - お越しの際は会員証の掲示をお願いします。
  - 法人会員の方は会員証またはチケットが必要になります。  
(チケットはご返却いたします)
  - 会員種別に関係なくご利用いただけます。
  - 他店舗を利用する際は他店舗利用料1,080円が必要です。

体が変わる! 効果が見える!



参加者限定版

『引き締めGUIDE BOOK』  
プレゼント!



# 店舗別 開催日時のご確認

一部店舗を除いては、13時～21時の開催となります。

7/14<sup>金</sup>・28<sup>金</sup>

旭川店	札幌北24条店	札幌清田店	苫小牧店	函館店
弘前店	盛岡店	秋田店	市原五井店	西一之江店
小平店	相模原店	新潟赤道店	新潟弁天橋店	長岡店
富山店	高岡店	金沢店	福井店	沼津店
富士店	富士宮店	清水店	浜松店	大垣店
豊橋店	豊川店	豊田店	尾張旭店	一宮店
四日市店	鈴鹿店	草津店	奈良店	寝屋川店
東大阪店	平野店	武庫之荘店	姫路店	福山店
米子店	出雲店	八幡西店	福岡梅林店	大野城店
大牟田店	佐賀店			

開催時間が違う店舗 7/14<sup>金</sup>・28<sup>金</sup>

日進長久手店	熊本北	熊本長嶺
10:00～21:00 (入会見学も同様)	11:00～15:00	19:00～22:00 (入会見学は11:00～22:00)

7/7<sup>金</sup>・21<sup>金</sup>

前橋店	高崎店	伊勢崎店	太田店
-----	-----	------	-----

7/7<sup>金</sup>・28<sup>金</sup>

甲府店	長野店	上田店	松本店	大分店
-----	-----	-----	-----	-----

7/10<sup>月</sup>・31<sup>月</sup>

三河安城

7/14<sup>金</sup>・28<sup>金</sup>

海老名

7/10<sup>月</sup>・31<sup>月</sup>

座間林間

7/16<sup>日</sup>・30<sup>日</sup>

船橋日大前

7/14<sup>金</sup>・28<sup>金</sup>

桶川

宇都宮

7/7<sup>金</sup>・21<sup>金</sup>

深谷

開催しない店舗

7/14<sup>金</sup>・28<sup>金</sup>

刈谷知立店	名古屋鳴海店	泉大津店	草加店	松山店
-------	--------	------	-----	-----