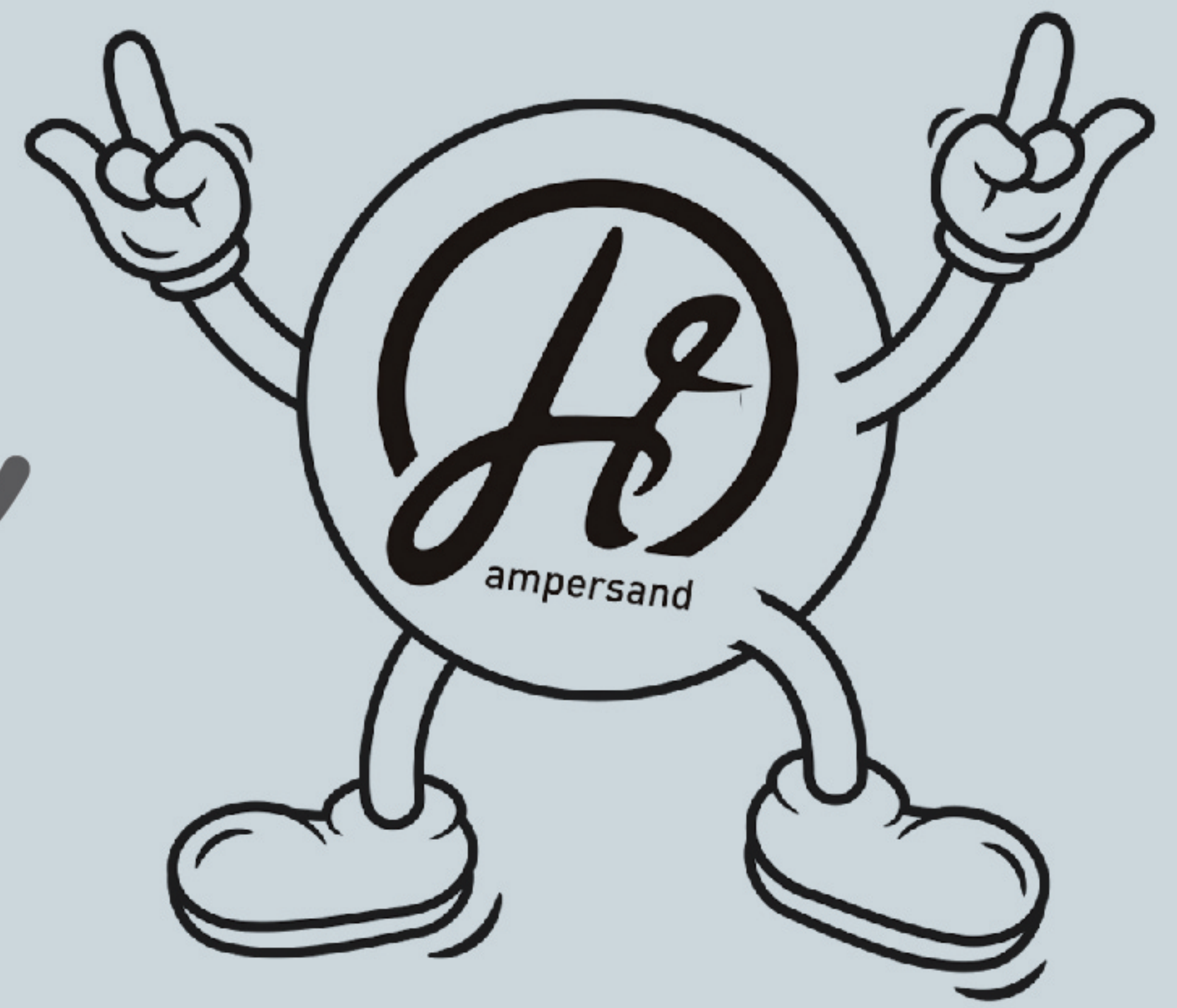


# オシエテ マン



## オシエテアッシュマン

マシンの使い方が  
よくわからない方に  
オススメ!

30分  
サポート  
無料!

正しいマシンの使い方をマスターして、  
運動効果を実感しながら  
楽しくトレーニングしていきましょう!



### 【ご利用に関して】

- ・オシエテHマンは3名定員です。  
一人一人に行き届いたご指導をさせていただきます。
- ・所要時間は30分です。
- ・キャンセルはオシエテHマン開始の30分前までに“予約”より  
お手続きをお願いします。
- ※オシエテHマンの受講は必須ではございません。
- ※受講回数は毎月4回までとなっております。

### 【オシエテHマン内容】

各マシンの使用方法についてトレーナーがレクチャーします。

- |          |             |
|----------|-------------|
| ①レッグプレス  | ⑤ショルダープレス   |
| ②ラットマシン  | ⑥アブドミナルクランチ |
| ③ローロー    | ⑦ローワーバック    |
| ④チェストプレス |             |

