



### 【ご利用に関して】

- ・オシエテHマン会は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マン会開始の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マン会の受講は必須ではありません。
- ※受講回数は毎月4回までとなっております。

### 【オシエテHマン会内容】

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