



【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。
- ・予約受付はオシエテHマン会開始の10分前まで可能です。
- ・キャンセルはオシエテHマン会開始の30分前までに”アクティビティ”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。尚、同じコースも受講可能です。

【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。

- Aコース 胸・背中(チェストプレス、ショルダープレス、ラットプル、ローロー)
- Bコース 脚(レッグプレス、レッグEX、レッグカール、トレッドミル)
- Cコース 肩・内転筋(ペクトラル、リバーズフライ、アダクター、アブダクター)
- Dコース 体幹(ロータリートーン、バックエクステンション、バイク)