



# オシエテ マン

何でも聞いて下さい。アッシュジムのこと  
アッシュの魅力を時間の許す限り教えます。

## 【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、ペクトラル、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(ショルダープレス、アダクター、アブダクター、バイク)

Dコース 体幹(アブドミナル、ロータリートーン、ローワーバック、ヴァリオ)