

新規登録者キャンペーン

～今年こそ、結果をだそう!!～

トレーナーと一緒に目標にチャレンジ★



STEP1

初回 カウンセリング
(30分)

筋肉量や脂肪量を計測
→目標を設定
→トレーナーが個別の
運動メニューを作成

STEP2

個別トレーニング
(30分)

次回の来館時に実施
→効果的な運動方法の
確認
→フォームチェック

STEP3

体組成測定

1か月後を目安に測定
→進捗状況の確認
→今後に向けての
アドバイス

期間：7月1日(月)～7月31日(水)

※7月限定

対象：期間中に虎ノ門いきいきプラザ 新規ご登録者様

場所：2階トレーニングルーム

参加費：トレーニングルーム利用料のみ

問合せ：虎ノ門いきいきプラザ (港区虎ノ門1-21-10、03-3539-2941)

