

はじめての方も
安心！

トレーニングルームで
始める、
健康な毎日。

ファースト オリエンテーション のご案内

トレーニングルームの使い方やマシンの基本、
運動のコツなどを、スタッフがわかりやすくご説明します。
はじめての方も、安心してご参加ください！



はじめての方 大歓迎！

ジムの利用方法を
丁寧にご案内します。



マシンの使い方を サポート

各マシンの基本的な
使い方を実際に見ながら
ご説明します。



効果的な 運動のコツ

目的に合わせた
運動のポイントを
お伝えします。



トレーニングプランの ご相談も可能

ご自身に合った
運動習慣づくりを
サポートします。

開催日

10月12日(月・祝)

開催時間

8:30~11:30、14:30~17:30

1人30分

運動をはじめる
第一歩を
応援します！

場所

荒川総合スポーツセンター トレーニングルーム

定員

各回1名 参加費無料

(お知合い同士の場合は2名までの受付可能です)

ご案内内容

InBody測定

測定結果は印刷してお渡しします。



Web申込

10/1(木)8:00~
【申込みフォームはこちら】

申込みは事前予約制です。
Webにてお申し込みください。
当日直前のご予約も空き枠があれば可能です。その際は総合受付へ
お声掛けください。(定員は各回1名)



参加方法

当日、ご予約時間になりましたら、
トレーニングルームカウンターにて
お待ちください。



持ち物 動きやすい服装、シューズ、タオル

荒川総合スポーツセンター

指定管理者：荒川スポーツマネジメント共同事業体
Tel 03-3802-3901