



はじめての トレーニング ルーム



初心者の方でも安心して運動できるよう
マシンの使い方などをサポートいたします。
この機会に運動習慣を身につけてみませんか？

期間：11/8（日）～11/30（月）

月～土 9:00～22:20 / 日・祝 9:00～20:50

対象：初めてトレーニングルームを利用する方

※トレーニングルームスタッフへ初めて利用する旨をお伝えください

料金：500円(トレーニングルーム利用料として)

※65歳以上(区民)の方は、平日の正午までの入場で減額料金となります。

※杉並区内(在住・在学・在勤)で障がい者の方は、減額料金となります。

持ち物：運動着・室内シューズ・マスク

※上記3点をお持ちでない場合はご利用出来ません

◆初回特典◆

体組成結果のプリントアウト通常100円が無料

さらに次回に使える体組成無料券プレゼント

体組成測定とは…筋肉量や体幹、基礎代謝量などが計測できます。