



そのトレーニングで大丈夫ですか?

改めてトレーナーと

チェックしてみませんか?

会員なら  
＜＜無料＞＞です!

3ヶ月・半年・一年たって  
トレーニングを見返しませんか?

# ファーストだけの セミ・プライベート・サポート

## 01 充実したサポート

相談回数は  
年内**5**回まで

週に  
**20**本

少人数制  
**5**名まで

初心者  
?  
上級

## 02 専門的なアドバイス

- 有資格者のサポート -

### マシンジムレクチャー

正しい使い方をマスターして最適なトレーニングを!

### フリーウェイトレクチャー

目的に応じて最適なトレーニングをサポート

### スタジオレクチャー

スタジオレッスンのデビューをお手伝い

### プールレクチャー

水中運動の素晴らしさをレクチャーします!

### ゴルフレクチャー

PGAのプロによるレッスン3回無料

### ゆっくり相談コース

自分のペースでのトレーニングづくり

## 03 会員なら 誰でもOK!

年内既会員様も  
**無料**で  
参加/相談できます!

トレーニング内容を  
見直す・チェック  
しませんか?

### 予約の流れ

- ① LINE 追加する
- ② フロントで専用チケットを付与する
- ③ ハコモノで予約する

### 公式LINE登録方法

LINE アプリの「友だち追加」からQRコードを読み込んでください。



【LINE登録用QRコード】

スポーツクラブ湘南台ファースト