

アクトス今治へ ようこそ!!

これらすべて
無料でサポート!

トレーニングジムをご利用の皆さまに
安心してトレーニングいただくための
サポートシステム!!



ご入会から1ヶ月のスケジュール

初回利用

ガイダンスA受講
(BからのスタートでもOK!)

次のガイダンス予約を
お取りします。

ガイダンス (約30分)

マシンの基本的な使い方をご案内いたし
ます。何度受けていただいてもOK!

● **ガイダンス時間割** 下記の時間帯でガイダンス実施中!

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00 A	11:00 B	11:00 A	11:00 B	11:00 A	11:00 B
12:30 B	12:30 A	12:30 B	13:15 サポート トレーニング	12:30 B	14:00 A
14:00 A	14:00 B	14:00 A	14:00 B	14:30 サポート トレーニング	
15:30 B	15:30 A	15:30 B	15:30 A		
20:00 サポート トレーニング	20:30 B	20:30 A	20:30 B	20:30 A	

AとB 2種類のメニューでご案内!

2回目
利用

ガイダンスB受講
(初回Bの方はAを受講)

ステップアッププログラム
の予約をお取りします。

サポートトレーニング (月・金・土)

正しいトレーニングフォームや重量を
15分間でチェックします。

3回目
利用

ステップアッププログラム
目的にあわせたメニューをご案内!

2ヶ月を目安に次回の
ご予約をお取りください。

ステップアッププログラム

30分の中で目的にあわせたメニューを
選んで重量設定などおこないます。

2ヶ月ごとにメニューの見直しをおこない
さらにグレードアップしていきましょう!