

サポトレ JEXER YOKOHAMA

無料 トレーニングサポート

■ 1日1回 **10分**～のご案内

■ 時間

平日10:30～21:30（休館日：月曜日）

土日祝10:30～18:30

毎時 **00分**・**30分** にスタート

■ マンツーマンでトレーニングをサポート

※ご希望の方はお近くのスタッフまでお声かけ頂くか
ジムエリアカウンターまでお越しください。

※マンツーマンでの実施となります為、
混雑時はご案内までお待ちいただく場合もございます。

👉 **おすすめPOINT**

トレーニング初級者・中級者の方におすすめ。

- ◎自分に合ったトレーニングメニューをつくってほしい
- ◎マシンの使い方を教えてほしい
- ◎トレーニングフォームを見てほしい
- ◎トレーニングのバリエーションを増やしたい
- ◎フリーウエイトトレーニングに挑戦したい

今抱えるトレーニングの悩みをお聞かせください。

ジェクサースタッフがサポートをさせていただきます。