

2022年10月~12月

wellco fitness ジムインストラクター常駐スケジュール

	月	火	水	木	金		
17:00	ジムエリア スタッフ 常駐		ジムエリア スタッフ 常駐				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00		21:00 閉館					

スタッフ
常駐時間

曜日：月曜日、水曜日
時間帯：17:00~21:00

スタッフ
対応内容

- ・各種マシン使用方法の説明
 - ・体組成の測定および結果説明アドバイス
 - ・簡単な自重トレーニングやストレッチ指導
- お気軽にご相談ください。