

# 2023年1月~3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：火曜日、金曜日  
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。