

# 2025 年 4 月～2026 年 3 月

## wellco fitness ジムインストラクター常駐スケジュール

好評販売中!

1ヶ月フリーパス券 6,000円(税込)

ご購入は、コンシェルジュカウンターまで!

|       | 月                                      | 火 | 水 | 木 | 金                                      |
|-------|----------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------|
| 17:00 |                                        |   |   |   |                                        |
| 17:30 |                                        |   |   |   |                                        |
| 18:00 |                                        |   |   |   |                                        |
| 18:30 | 18:30～19:00<br>かんたんエクササイズ<br>担当：ジムスタッフ |   |   |   | 18:30～19:00<br>かんたんエクササイズ<br>担当：ジムスタッフ |
| 19:00 |                                        |   |   |   |                                        |
| 19:30 |                                        |   |   |   |                                        |
| 20:00 | ジムエリア<br>スタッフ<br>常駐                    |   |   |   | ジムエリア<br>スタッフ<br>常駐                    |
| 20:30 |                                        |   |   |   |                                        |
| 21:00 | 21:00 閉館                               |   |   |   |                                        |

### スタッフ常駐時間

曜 日：月曜日、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。

### かんたんエクササイズ

ストレッチとかんたんな自重を利用したエクササイズをおこないます。激しい動きはありません。初心者の方でも安心してご参加ください。

予約及びレッスン費用は不要です。

