

マシンの使用方法やトレーニング方法を教わりたい方向け！ IZUMO First Training



事前予約制

- 場 所** 出雲だんだんとまとアリーナ
トレーニングジム
- 日 時** 受講日はご相談ください。
- 受講料** 65歳以上/1,500円 一般/2,000円
- 対 象** 高校生以上

- ◆トレーニング初心者の方
 - ◆体を動かしたいが何から始めたら良いか困っている方
- 60分コースです。

- ①トレーニングメニューに沿って
これからの流れとカウンセリングを実施（約5分）
- ②トレーニング（約55分）

＊ 詳細について

お申込みの際コース名をお伝えください

Aコース 筋肉増量

Bコース 初めての方、自信のない方

Cコース 痩せたい方

※指導者は選べません

お申込について

- ・毎月の5日より、本月10日～翌月10日までを
1ヵ月として予約可能
- ・お電話または受付にてお申込ください
- ・受講日のキャンセル・変更される場合は
受講日前日までにご連絡ください



出雲だんだんとまとアリーナ
TEL : 0853 - 21 - 0001

〒693 - 0073 島根県出雲市西林木町207 - 1
TEL0853 - 21 - 0001

●営業時間 9:00～22:00

●休場日 奇数月
第三水曜日
(祝日の場合は翌日)

