



Team Women's Exercise
チーム・ウーマンズ・エクササイズ

女性同士、
みんなで楽しく
トレーニング

WOMEN'S ONLY



女性限定
参加
無料!!



ご参加の流れ

①ご希望の方は開始時間に館内の指定エリアにお集まりいただき、各自のトレーニング内容を担当の女性トレーナーにお伝えください。

②お集まりいただいた参加者の皆さまに、女性トレーナーがご希望のトレーニング内容に応じてヒアリングさせていただきます。

③各自トレーニングを開始していただきます。その間、女性トレーナーが皆さまのトレーニングを見ながら、お声かけしてアドバイスいたします。

④実施時間はあらかじめ設定しておりますが、途中からご参加いただいたり、ご都合により途中で抜けていただくのは自由です。ぜひお気軽にご参加ください。

ぜひお気軽にご参加ください。お一人でのご参加もOKです!



実施時間につきましては、各店の館内掲示や館内放送にてお知らせいたします。

GOLD'S GYM®