

エルグ・テクノ

無料開放デー

～地域の皆様に運動と健康を～

START YOUR TRAINING



日付： 2025年 5月25日（日）

対象： 18歳以上

※デイトム・アクア会員様は体験者同伴で利用可

内容： トレーニングジム体験,インボディ測定
スタジオ体験,プール体験
30分パーソナル体験【要予約】
多目的ルームでの講話【筋トレ・シェイプアップ】

体験者特典

細野の水,サラッとドライハンカチ,
メダリスト1包をプレゼント

※ご入会の方はリニューアルキャンペーンファイナル開催中！

昨年大好評だった無料開放デー開催致します！
職場の同僚や知り合いの方、ご家族など
どなたでも気軽にご参加できます！
この機会にぜひ体験してみませんか？
スタッフ一同お待ちしております！！

5/25
(日)

無料開放デープログラム

～地域の皆様に運動と健康を～

第1スタジオ

9:30
(15分)
おはよう
ストレッチ
ジムスタッフ



10:00
(45分)
エアロ初級

大川



13:20
(30分)
UBOUND
25名(体験枠8名)
東芦谷



14:00
(30分)
リズム
トレーニング
泊



14:45
(30分)
マッスルシェイプ
18名(体験枠6名)
真方



15:30
(45分)
マット
ピラティス
新屋敷

17:00
(60分)
FIGHTDO
新屋敷

第2スタジオ

11:30
(45分)
リンパヨガ

大川



13:00
(60分)
リカバリーヨガ

大川



16:30
(20分)
お腹シェイプ

真方



多目的ルーム

10:00
(20分)
筋トレの進め方
講座
10名(体験枠5名)
坂上



10:55
(20分)
TRX
トライアル
8名(体験枠4名)
坂上



14:20
(20分)
シェイプアップ
講座
10名(体験枠5名)
東芦谷



15:20
(20分)
TRX
初心者
8名(体験枠4名)
東芦谷



プール

10:00
(20分)
プールデビュー
(水中体操)

西俣



10:25
(20分)
お腹太もも
シェイプ

西俣



10:50
(20分)
クロール
初級

泊



- ・体験者につきましては各プログラム無料体験枠を設け、予約を受付けております。
- ・  がついているプログラムは初心者でも気軽に参加できる内容になっております。