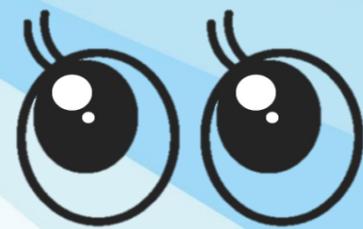


結局、トレーニングって
何をやればいいのか？

トレーニング初心者
おススメ



そのお悩み！
ズバツと！解決！！

15分のトレーニングサポート

↓ その名も ↓



● QTS (Quickly Training Support)

スタッフが短時間でトレーニングを
サポートするサービス。

QTSの説明

● 1セッション15分

※お一人様1日1枠

● 当日予約可

※事前予約をおススメしております。

<セッション例>

お悩み … 肩こりがツライ☹️
ズバツと解決！ … ラットプルダウン
15回×2セットで
肩甲骨をほぐしましょう！



トレーニング初心者

おススメ

Quickly Training Support

【9月】QTS実施時間

月	火	水	木	金	土	日
12:00~13:00 計 4 枠	15:30~16:00 計 2 枠	11:00~12:00 計 4 枠	13:00~14:00 計 4 枠	14:15~15:00 計 3 枠	13:15~13:45 計 2 枠	16:00~17:00 計 4 枠
14:00~15:00 計 4 枠	16:00~17:00 計 4 枠	12:00~13:00 計 4 枠	20:30~21:00 計 2 枠			
		13:00~14:00 計 4 枠				

週41枠!!

①お悩みを事前にフロントで
ご相談ください。



②開始時間にフロント前で
お待ちください。

