

# ご利用までの流れ

1

ご入会  
手続き



各種入会  
書類のご記入

2

体組成・  
体力測定



筋肉量・脂肪量  
筋力などの測定

3

個別運動  
プログラム作成



運動処方箋・体力測定結果  
から、個別プログラム作成

ご利用  
開始

翌日より



予約なしで  
利用可能!

## ◆ ご用意いただくもの ◆

### 【ご入会手続き】

- ◇ 1年以内の健康診断結果(心電図検査必須)
- ◇ 銀行通帳(口座番号が分かるもの)
- ◇ 銀行届出印

心電図検査は併設のクリニックでも実施  
できます。お問い合わせください。

### 【初回利用時(要予約)】

- ◇ 体力測定、マシン設定をします。
- ◇ お持ち物
  - ・ 動きやすい服装
  - ・ 水分補給用の飲み物
  - ・ 室内運動靴
  - ・ 入会金、月会費2ヶ月分