

# 夏の体験実施中!

2020.00.00mon-00.00mon

心と体が潤う”フィットネス生活”

入会金・事務手数料 **0**円



## 自分のペースで スローフィットネス!

リラックス系プログラムで、  
ココロもカラダもリフレッシュコース

消費カロリー約 ●〇〇kcal

- 1 ヨガ、ストレッチポール、ウエーブストレッチなど血行促進
- 2 運動の後はサウナでクールダウン



## 「ダイエットしたい!」「体力をつけたい!」

などあなたのご要望にぴったりの運動をご提案いたします!



カウンセリング



ボディチェック、  
形態測定にて現状の把握



あなたにあった  
専用メニューに沿って  
トレーニング開始



正しい知識を  
身につけましょう。

## 少くらいハードでもいい! とにかくシェイプアップしたい!

脂肪燃焼をお約束!  
しっかり引き締めコース

消費カロリー約 ●〇〇kcal

- 1 エアロバイクで  
がっつり脂肪燃焼
- 2 ハードなプログラムで、  
しっかりカロリー消費
- 3 初級水泳教室で、インストラクターに  
より指導を受けながら、  
しっかり泳ぎ込み



イチオシ会員!!

### マスター会員



利用時間 月~土・祝  
9:00~18:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 **8,000円**

仕事帰りに便利な会員!

### ナイト会員



利用時間 月~土・祝  
13:00~17:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 **6,500円**

60歳以上の方に!

### シニア会員



利用時間 月~土・祝  
9:00~18:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 **8,000円**

主婦の方に大人気!

### ハーフ会員



利用時間 月~土・祝  
13:00~17:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 **6,500円**

午後の空いた時間でリフレッシュ!

### アフタヌーン会員



利用時間 月~土・祝  
13:00~17:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 **6,500円**

## 体力に自信のない方に!

誰でも気軽にチャレンジできる!  
健康増進におすすめコース

消費カロリー約 ●〇〇kcal

- 1 ストレッチ
- 2 ランニングマシンで  
軽くウォーキング
- 3 体軸エクササイズ or やさしいエアロ
- 4 締めくくりはかんたんアクア



●●●●● **フィットネスクラブ**

〒000-0000

●●●●●市

☎ **0000-00000-00000**

※表示価格はすべて税込み価格となります。営業時間：月~金 00:00~00:00 / 土・祝 00:00~00:00 / 日 00:00~00:00

休館日：毎週〇曜日また年末年始

<http://www.●●●●●.com/>