

人生を楽しむために「運動」しよう。



あなたどるな  
フィットネスの力。



「運動してもなかなかカラダに変化がでないし..」  
と二の足を踏んでいるあなた。1日目から実感できることがあります!!  
それは「爽快感」  
やっばり運動すると気持ちがいい。気持ちが前向きになる。  
運動がきっかけで、食生活にも気を使ったり、外出する回数が増えたり..。  
気分が上を向いていると人生が楽しくなる!  
まずは1日体験でいい汗流しませんか?

ジム友がたくさんできて、ブライベートでも釣りやハイキングなどにかけ趣味が増えました!!  
本当に入会して良かったです。

会員歴5年 Yさん(60歳)

好きなプログラム エアロビクス・アクアビクス



1日にどのくらい運動しますか?  
2つくらいプログラムに参加して、プールでウォーキングしています。約1時間30分くらいカラダを動かします。



1日にどのくらい運動しますか?  
2~3つくらいプログラムに参加して、ランニングマシンや筋トレをしています。約2時間くらいカラダを動かします。



会員歴7年 Kさん(68歳)

好きなプログラム 太極拳・ヨガ

運動をはじめたことがきっかけで  
食生活にも気をつけるようになりまし  
た。  
肩こりもなくなり、毎日気分爽快です!