

# TRY!

## AUTUMN CAMPAIGN

8/10 (sat) ~ 8/31 (sat)

自分に  
合わせて  
試せるよ!

自分を  
変える  
チャンス!

### 秋のフィットネスキャンペーン 今しかできない! 特別プログラム!

入会金 100%OFF + 指定用品プレゼント

#### 腰痛

の方にオススメ!

BACKACHE

#### 「ボールエクササイズ」



足腰中心のストレッチやウォーキング  
による補強運動で痛みの改善を図り  
ます!  
※前日までご予約ください

月・水・金 9:30~10:30  
火・木・土 13:00~14:00  
火・木 20:00~21:00

#### ダイエット

したい方にオススメ!

DIET

#### 「エアロビクス」



ダイエットのための全身補強運動を行  
い、太りにくい身体作りを行います

月・木 10:00~11:00  
月・金 13:30~14:30  
水・土 20:30~21:30

#### 膝痛

の方にオススメ!

KNEE BEND PAIN

#### 「ヨガ」



足腰や膝周辺の筋肉をストレッチで  
ほぐし、補強運動で痛みの改善を図り  
ます

水・金 10:45~11:45  
水・木 14:00~15:00

#### 泳げるように

になりたい方にオススメ!

SWIMMING

#### 「悠々スイミング教室」



泳ぎの基礎からクロールの息つきま  
で、個々に合わせたレッスンを行  
います。

月 10:45~11:15  
木 13:30~14:30

〇〇〇フィットネスクラブ

TEL.000-000-0000

〇〇〇フィットネス 検索

