TRY! WINTER CAMPAIGN

8/10(sat)～8/31(sat)

冬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

腰痛の方におすすめ！ 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！

※前日までにご予約ください

- 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おすすめ！ 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

膝痛の方におすすめ！ KNEE JERK 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

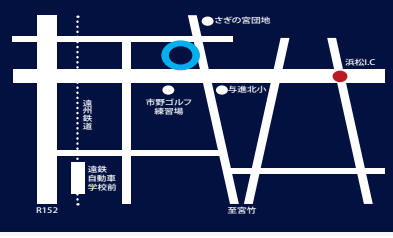
泳げるようになりたい方におすすめ！ SWIMMING

「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

○○○フィットネスクラブ

TEL.000-000-0000

●●●フィットネス　検索