

今日は何する？

# 頑張る女性に!!

積極的な「自分時間」が思考をリセットし、新鮮な状態で次の自分がスタートできる。少しのすき間時間を利用して自分時間を作ってみて下さい。

自分に  
褒美!

Enjoy!  
Fitness!!

## 女性専用マシンも登場!!



骨盤プリムアップ



ゲルマ温浴



ぶるぶる振動マシン

## 初心者も安心のプログラム!!



ランニングマシン



ステップ



水中アクア

私の  
ヒーロー  
プログラム



★ program 1  
簡単エアロ (40分)



★ program 2  
バランスボール (40分)



★ program 3  
ズンバ (40分)



★ program 4  
ヨガ (40分)

私がハッピーになるフィットネス!

# ●●●フィットネス

TEL 000-000-0000

〒000-0000 ●●●●●●●●●●00-00 / 営業時間: (月~土) 10:00~22:00、(日) 11:00~17:30 / 休館日: ●曜日



地図が入ります。



<http://www.abcdefghijklmn>

## 頑張る女性の 自分時間 応援キャンペーン!

入会金 + 事務手数料

# 0円

※ここに補足の説明分が入ります。※ここに補足の説明分が入ります。※ここに補足の説明分が入ります。※ここに補足の説明分が入ります。