心と体が潤う「フィットネス生活」はじめよう。

1日体験実施中!

0/0(○)～0/0(○)

カウンセリング

「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!

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。

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

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 プログラムに参加してみよう!

体軸エクササイズ or やさしいエアロ

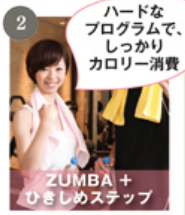
4 足腰に負担が少ないので、歩行もラクラク!

締めくくりはかんたんアクア

少し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

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

ZUMBA＋ひきしめステップ

3 まだまだ足りないあなた!

初級水泳教室で、インストラクターにより指導を受けたり、フリースイミングでしっかり泳ぎ込み

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

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 運動の後はサウナやジャグジーでクールダウン

お好きな時間で《会員種別》

イチオシ会員!!

マスター会員

お好きな時間、ご都合のいい日に!
時間を気にせず通えて便利!

利用時間 平日 9:00~22:30
土・祝 9:00~20:30

営業時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

仕事帰りに便利な会員!

ナイト会員

仕事帰りに運動して
気分リフレッシュ!!

利用時間 平日 19:00~22:30
土 9:00~20:30

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

60歳以上の方に!

シニア会員

人生、まだまだこれから!
腰痛予防、体力向上に!!

利用時間 平日・祝 13:00~18:00

60歳以上であることを証明するもの(免許証など)が必要です。

月会費 0,000円

主婦の方に大人気!

ハーフ会員

お好きな時間、ご都合のいい日に!
時間を気にせず通えて便利!

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 0,000円

午後の空いた時間でリフレッシュ!

アフタヌーン会員

仕事帰りに運動して
気分リフレッシュ!!

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 0,000円

キッズスクールも生徒募集中!!

スイミング

小学1年生～

水が苦手なお子様でも、ひとつひとつの動作を丁寧に指導していきます。モットーは「楽しく元気よく」。

利用時間 毎週火曜日 16:30~17:30

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

空手教室

小学1年生～中学3年生

礼儀作法をはじめ、型・スポーツ組手・実戦組手など指導して参ります。

利用時間 毎週金曜日 17:00~18:30

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

待ち時間を
利用して
運動しませんか?

同伴の保護者の方も、
付き添いの時間内は
施設のご利用が可能です!!

充実の施設

屋内プールで年中快適!肌にやさしい低塩素

POOL

安全で効果的な有酸素マシン&筋力系マシン充実

GYM

明るく開放的なスタジオ

STUDIO

お風呂でリラックス

BATHROOM

●●●●フィットネスクラブ

TEL.000-000-0000

〒000-0000 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

◎営業時間 平日 9:30~19:00 土曜 9:30~20:00 ◎定休日 日曜・祝日

ご入会に必要なもの 月会費1ヶ月分・預金通帳・銀行届印・顔写真 4×3cm(スナップ写真でも可)

詳しくはHPをご覧ください ○○○○フィットネスクラブ 検索