ノリノリ流行プログラム
ダンス各種

世界的ブームになったZUMBAや、ダンサー気分で盛り上がるコリオミックスやリトモス、本格的なヒップホップ、ハウスなどダンス系プログラムも盛りだくさん!!

セクシープログラム
ベリーエクササイズ

身にまとった衣装が、腰をまわす度にヒラヒラとゆれ、美しくなっていく感じがうれしい!

シェイプアッププログラム
エアロビクス

初心者でも安心。基本を学べる「エアロビクス入門」から、少し難易度の高い動きを盛り込んだ「オリジナルエアロ」まで幅広いエアロをお楽しみいただけます。

脂肪燃焼・筋力アッププログラム
ボディパンプ

安全なプラスチックバーベルを使用し、エキサイティングな音楽にあわせて、筋力トレーニングと脂肪燃焼をめざします。重さの調整も簡単で、女性にも人気のプログラム!

本気サポート実施中!

●●●●フィットネスクラブで
充実健康生活スタート!

若返りプログラム
気功体操

気(生命エネルギー)によって、自己の免疫力、治癒力などを向上させるプログラムです。

格闘系プログラム
ボクササイズ

ボディコンバットや、ボクササイズなどパンチやキックでストレス発散!格闘技の動きをモチーフにしてカッコイイプログラムです。

癒し系プログラム
ハワイアンフラ

ハワイで生まれた伝統的なダンス。ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて踊ります。ダイエット効果もあるゆるやかな有酸素運動です。

ヒップアップ・健康促進プログラム
ステップエクササイズ

ステップ台を使って昇降を行います。初心者の方から、上級者まで楽しめる幅広いステッププログラムをご用意しています。

無料 0日間限定

00/00○・00○

＊日によって開催時間が異なりますのでお問い合わせください。

ヨガ体験会開催!

呼吸に重点をおき、新陳代謝を高め、
心身共にリフレッシュできるプログラムです。

**夏に向けて代謝アップ!
痩せやすいカラダをつくろう!**

無料 0日間限定

00/00○・00○

＊各日4回開催。お時間はお問い合わせください。

脂肪燃焼体験会開催!

たった30分で、驚くほどの汗!

**誰でも簡単!長続き!
サーキット運動を無料体験!**

**サーキット専用スタジオ完備
[少人数制]**

少人数制のサーキットスタジオ。ビギナーや女性にも安心。運動は短時間でシンプル!そして脂肪燃焼効果は3倍ともいわれる、合理的な運動です。食べ過ぎなど、怠けた生活をたった30分で「美しさ」にかえて行きましょう。

お客様の声

○○○様
60代

今までも色々なクラブに行きましたが、ここは広々していて、活気があって、大変明るく利用しやすいです。のびのびと運動できるし、楽しめるアイテムが沢山あるので、満足しています。

○○○様
20代

ジムエリアでのトレーニングがメインですが、時折ヨガなどのスタジオプログラムにも参加しています。自分の都合に合わせて時間を気にせず自由にたっぷり利用できるので、楽しんで通っています。

●●●●フィットネスクラブ

TEL 000-000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●●●●●●●●●●

●●●●フィットネスクラブ 検索 http://www.●●●●.com/

営業時間 ○～○ 00:00～00:00／○・○ 00:00～00:00／○ 00:00～00:00
休 館 日 ○曜日

○○○○○○会員
朝00時～夜00時まで、
好きな時に好きなだけ、使いたい放題!
プログラムも参加したい放題!
月会費 0,000円(○○)

MAP