「続けることができるかどうか不安・・・。」「フィットネスクラブは初めて。」という方は、体験から始めてみませんか？

春の1日体験開催!

期間

0/00(●)～0/00(●)

1日体験に参加して入会すると!

入会金 0円

通常 0,000円(税●)

トレーナーがしっかりサポート致します!
初めてでも大丈夫!

こんなことありませんか？

不安やお悩みを完全マンツーマンサポートで、担当トレーナーが解決します。

- フィットネスクラブに通うのが初めてでマシンの使い方がわからない
- トレーニングマシンは使ったことがあるけど、もう一度使い方を習得したい
- トレーニングメニューを作ってもらっただけでは、なかなか一人で続けられない

1

オリエンテーション

測定、マシン、プログラム、施設等の利用方法をご説明ご指導いたします。

2

カウンセリング

測定と健康チェックを基に、目的や目標に合わせたトレーニング方法をアドバイスいたします。

3

スタートサポート

完全マンツーマンサポート | 全●回 無料 | 予約制 1回 30分

水中ウォーキング、3つの効能!

効能1 マッサージ効果

水圧で、全身に負荷がかかり、一種のマッサージ効果があります。体中の血の流れが良くなり、疲れも取れ、ストレスまで発散できます。

効能2 ダイエット効果

同じ運動量でも、陸上と比べ、水中では約2倍のカロリーを消費します。肥満の方や、体重のある方、久しく運動をしていない方であっても、ケガや故障を気にせず有酸素運動をすることができます。

効能3 ストレス発散

お友達とワイワイ話しながら歩くのもよし。
浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは、気持ちがいい。

プールプログラム Pool

アクアビクス

水中ウォーキング

フリースイミング

泳法レッスン

スタジオプログラム Studio

パーソナルトレーニング

ヨガ・ピラティス

エアロビクス

マシントレーニング

会員種別	利用時間・利用施設	入会金	事務手数料	月会費
○○○○会員	全営業日・営業時間中いつでも利用可	00,000円	0,000円	00,000円
○○○○会員	全営業日・営業時間中いつでも利用可			00,000円
○○○○会員	全営業日・営業時間中いつでも利用可			00,000円
○○○○会員	○曜・○曜・○曜 00:00～00:00			00,000円
○○○○会員	○曜・○曜・○曜 00:00～00:00			00,000円
○○○○会員	○曜・○曜・○曜 00:00～00:00			00,000円

●●●●●●フィットネスクラブ 〒000-0000 ●●●市●●●●● ●●●●●●●●●

TEL 000-0000-0000

(営業時間) 月～金 00:00～00:00 ／ 土・祝 00:00～00:00 ／ 日 00:00～00:00 (休館日) 毎週○曜日また年末年始

詳細はこちらから http://www.●●●●●●●●●●.com/ ●●●●フィットネスクラブ 検索

QR