2021
00.00000
-
00.00000

1日体験実施中!

感染症を予防する“フィットネス生活”

免疫力を上げたい!・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!

感染症対策

〇〇〇〇フィットネスでは
空間除菌装置や消毒液の設置
0時間に一度換気・設備器具の
消毒を行って
おります。

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. 体軸エクササイズorやさしいエアロ
4. 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
3. 初級水泳教室で、インストラクターによる指導を受けながら、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. 運動の後はサウナでクールダウン

1.
カウンセリング

2.
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

3.
ボディチェック、形態測定にて現状の把握

4.
正しい知識を身につけましょう。

充実した施設!! プログラム!! 充実したサポート!!

キレイな水と明るく清潔な
25m×●コースのプール

安全で効果的な有酸素マシン&
筋力系マシン充実

大きな窓から自然光が入る
明るく開放的なスタジオ

温浴効果で
疲れた
ココロと
カラダを癒す。

お風呂
岩盤浴のみの
利用もOK!

寝湯・ジャグジー

岩盤浴

お風呂・水風呂

サウナ

ロッカールーム

会員種別	利用時間／利用施設	入会金	事務手数料	月会費
〇〇〇〇会員	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
〇〇〇〇会員	全営業日・営業時間中いつでも利用可	00,000円		00,000円
〇〇〇〇会員	全営業日・営業時間中いつでも利用可			00,000円
〇〇〇〇会員	〇曜・〇曜・〇曜 00：00～00：00			00,000円
〇〇〇〇会員	〇曜・〇曜・〇曜 00：00～00：00			00,000円
〇〇〇〇会員	〇曜・〇曜・〇曜 00：00～00：00			00,000円

入会時にご用意頂くもの	入会金 0,000円
初年度年会費 0,000円	銀行の通帳と届出印（口座番号）
写真2枚（3cm×2.5cm）	自動振替までの月会費（1～2カ月分）

●●●●●フィットネスクラブ

TEL 000-000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●●●●●●●●●●●

営業時間 ●～● 00:00～00:00
●～● 00:00～00:00
●～● 00:00～00:00

休 館 日 ●曜日

http://www.●●●●.com/

●●●●フィットネスクラブ 検 索

MAP

※記載の価格は全て税込です。