だから続けられる私の“ゆるフィットネス”

私がココを続ける理由
自分に合った『ゆるフィットネス』はじめよう。

01 プログラムが盛りだくさん！

ヨガからボクササイズ、エアロビクスまで、
色んなお稽古ごとが一度に楽しめる!

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

ZUMBA +
ひきしめステップ

3

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、
ウェ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

02 好きな時に好きなだけ利用できる!

ゆっくり自分のペースで
運動を楽しめる!

**専属のインストラクターが
慣れるまでマンツーマンで指導!**

どんな運動をしたらよいか
わかりやすいジムです。

**体に負担をかけない特性の
クッションフロア!**

ヨガ・ピラティスなどの定番レッスンから多種多様なレッスンを初心者から上級者まで楽しむことができます。

**最新三菱オゾン
浄化装置日本初導入!!**

安心安全な水質で、常に快適なスイミングをお楽しみいただけるよう心掛けております。

03 サポート体制

スタッフが初心者でもわかりやすく説明いたします。

04 癒しも充実！

運動後のサウナやジャグジーが気持ちいい!

選べるフィットネス会員種別

あなたのライフスタイルに合わせて
お選び頂けます。

○○○○会員	○○○○会員	○○○○会員	○○○○会員	○○○○会員
○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00
0,000円	0,000円	0,000円	0,000円	0,000円
○○○○会員	○○○○会員	○○○○会員	○○○○会員	○○○○会員
○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00	○～○曜日(○○可) 00:00～00:00
0,000円	0,000円	0,000円	0,000円	0,000円

○○○フィットネスクラブ TEL000-000-0000
営業時間:○～○ 00:00～00:00 ○・○ 00:00～00:00 休館日 ○曜日
〒000-0000
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○フィットネスクラブ 検索

QR

※記載の価格は全て税込です。