

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



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！
締めくりは
かんたんアクア

**少くらしいハードでもいい！
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
あなたに！
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

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！

GYM

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。

STUDIO

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。

POOL

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。

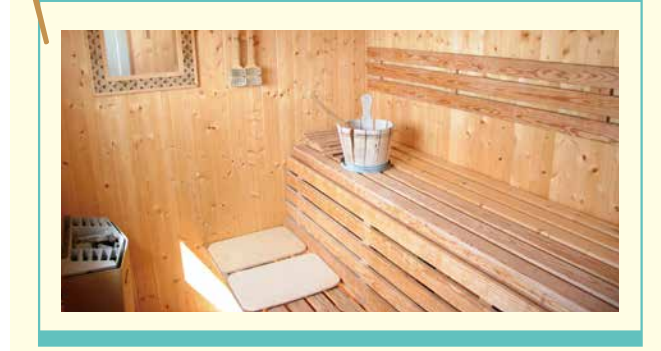
03 サポート体制

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。

〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円
〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円	〇〇〇〇会員 〇～〇曜日(〇〇可) 00:00～00:00 0,000円