夏の1日体験!

0/00(●)～0/00(●)

ウイルスに負けないカラダをつくろう!

1日体験に参加して入会すると!

入会金 通常0,000円 ＋ 初月月会費 通常0,000円 ▶ 0円

この夏こそは痩せたい! & 筋肉をつけたい方

お一人お一人の希望に合わせスタッフがトレーニングメニューを提供させていただきます。目標の体を目指していきましょう。

泳ぎを覚えたい方

初心者の方向けのプログラムを多数用意しております。また、個別にプライベートレッスン(有料)も行っております。

いつまでもいきいきと楽しい生活をしたい方

広いスタジオで皆と気持ちの良い汗をかきましょう! 豊富な種類のプログラムをご用意しております。体力や体調に合わせてお気軽に!

忙しくてストレスがたまっている方

ジムやスタジオ以外にもサウナやジャグジー、ロビーにてマッサージ機をご用意しております。ゆっくりおくつろぎください。

あなたに合うのはどのコース?

免疫力UP!

アクア系 Aqua

泳法別レッスン

水慣れから始め、泳法の基本をマスターします。まったく泳げない方も大丈夫!段階的に4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)の基本を丁寧に指導いたします。

アクアビクス

水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて水の中で楽しく体を動かします。腰痛や膝痛の方も無理なく参加できるプログラムです。泳げない方も無理なくご参加頂けます。

水中ウォーキング

水の抵抗を利用して無理なく水中を歩行します。水温、浮力、水圧、抵抗など、水の特性を有効に活用することで陸上とは違った効果的な運動を行うことができます。

心も体もゆったりと

癒し系 Healing

ヨガ、ピラティス

姿勢と独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって心身ともにリラックスさせ、心と体の不調を整えます。体のゆがみが整い、柔軟性や体力アップにも効果的です。

楽々健康体操

誰でも無理なく参加できる体操プログラムです。体を動かすことで、血行がよくなり疲れが取れます。楽しく体を動かし、"いい汗"を流しましょう!

腰痛予防ストレッチ

腰や背中のストレッチで、肩こりや腰痛を和らげます。肩こり、腰痛、膝痛は日々の運動やセルフケアで改善できます! 柔軟性に自信のない方でも無理なく参加できるプログラムです。

ダイエット、ストレス解消!

燃焼系 Burning

ボディコンバット

ボクシング、テコンドー、空手、太極拳などの格闘技系の動きを、エネルギッシュな音楽に合わせて行うプログラムです。

かんたん脂肪燃焼

「お腹・二の腕・下半身」など、体脂肪がつきやすい部分を集中的に鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。

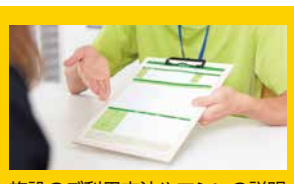
ボディシェイプ

動作を呼吸とともに流れるように繰り返しながら体の内側から引き締めます。理想のボディを手に入れよう!

初めてでも安心!

初めての方はスタッフと一緒にカウンセリングから始めましょう!

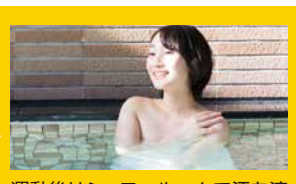
まずはフロントにてチェックイン! 会員証をフロントへ提示。その後ロッカールームで着替え。



施設のご利用方法やマシンの説明などスタッフが丁寧に説明いたします。

プログラムや施設を自由に楽しめます。トレーニング方法などもアドバイスいたします。

休憩タイムは心地よい空間のラウンジで一息。



運動後はシャワールームで汗を流してスッキリ。最後はフロントで会員証を提示してチェックアウト!

入会手続きに必要なもの

入会金 0,000円	月会費(●ヶ月分)	
銀行もしくは郵便局の通帳	通帳届出印鑑	ご本人確認証明書(保険証・免許証など)

「新型コロナウイルス感染症」対策

- マスク着用をお願いします
- 手指の消毒にご協力ください
- 定期的に換気を行っています
- 館内は消毒を行っています
- 離れてお並びください

●●●●フィットネスクラブ TEL000-0000-0000

〒000-0000 ●●●●●●●●●● 営業時間 ●～●曜日 00:00～00:00／休館日 ●曜日 http://www.000000.00 ●●●●フィットネスクラブ 検索 ※記載の価格は全て税込です。