

秋の体験実施中!

2021.00.00mon-00.00mon

心と体が潤う”フィットネス生活”

入会金・事務手数料 **0**円



「ダイエットしたい!」「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!



カウンセリング



ボディチェック、
形態測定にて現状の把握



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



正しい知識を
身につけましょう。

<p>イチオシ会員!!</p> <p>マスター会員</p> <p>利用時間 ●曜日～●曜日 00:00～00:00</p> <p>上記時間内ならいつでもご利用できます。</p> <p>月会費 0,000円</p>	<p>仕事帰りに便利な会員!</p> <p>ナイト会員</p> <p>利用時間 ●曜日～●曜日 00:00～00:00</p> <p>上記時間内ならいつでもご利用できます。</p> <p>月会費 0,000円</p>	<p>60歳以上の方に!</p> <p>シニア会員</p> <p>利用時間 ●曜日～●曜日 00:00～00:00</p> <p>上記時間内ならいつでもご利用できます。</p> <p>月会費 0,000円</p>	<p>主婦の方に大人気!</p> <p>ハーフ会員</p> <p>利用時間 ●曜日～●曜日 00:00～00:00</p> <p>上記時間内ならいつでもご利用できます。</p> <p>月会費 0,000円</p>	<p>午後の空いた時間でリフレッシュ!</p> <p>アフタヌーン会員</p> <p>利用時間 ●曜日～●曜日 00:00～00:00</p> <p>上記時間内ならいつでもご利用できます。</p> <p>月会費 0,000円</p>
--	--	--	--	--

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

消費カロリー約 ●00kcal

- 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



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

消費カロリー約 ●00kcal

- 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り指導を受けながら、しっかり泳ぎ込み



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

消費カロリー約 ●00kcal

- 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



●●●●●**フィットネスクラブ** TEL**000-00000-0000**

〒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。