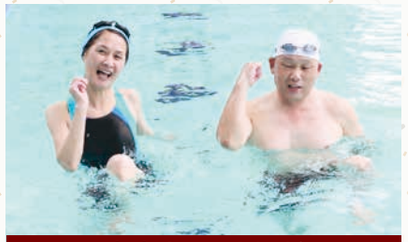
プールプログラム Pool

アクアビクス


水中ウォーキング

フリースイミング

泳法レッスン

はじめての人でも 安心のサポート!!

1 専用の記入用紙を用意し、日々の体重などをチェックします。

2 過度なトレーニングをしないよう、担当アニメーターと一緒に適切な目標設定をします。

体組成測定(筋量・体脂肪など) → カウンセリング

定期的な体組成測定(筋量・体脂肪など)とカウンセリング ← 個別プログラムの作成

4 進捗状況を確認することと、定期的なカウンセリングで安心して続けられます。

3 目標に合わせた個別のプログラムの作成をします。

NEW YEAR SALE

0/00まで!

入会金(通常0,000円) 100%OFF

ぜったいアナタにフィット、
だからぜったい続けられる!!

充実した施設!! プログラム!! 充実したサポート!!

POOL

キレイな水と明るく清潔な25m×5コースのプール

GYM

安全で効果的な有酸素マシン&筋力系マシン充実

STUDIO

大きな窓から自然光が入る明るく開放的なスタジオ

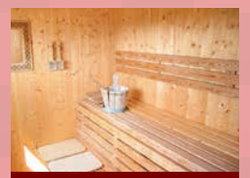
温浴効果で疲れたココロとカラダを癒す。

ジャグジー

マッサージ

お風呂マッサージのみの利用もOK!

お風呂・水風呂


サウナ

ロッカールーム

●●●フィットネスクラブ

〒000-0000 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

TEL 000-0000-0000

http://www.oooooooooooooo ●●●スポーツクラブ 検索

スタジオプログラム Studio

パーソナルトレーニング

ヨガ・ピラティス

エアロビクス

マシントレーニング

●●フィットネスクラブ まるごと体験!!

お薦め体験2プラン

0/00(●)まで!!

1回体験 でレッスンを体験

レッスンやお風呂でゆっくり。
新しいライフスタイル確立。

1回体験参加費 **0,000円**(税込)

1週間 で施設・運動体験

体組成で身体のこと、カウンセリングで運動の仕方がわかります。

体験参加費 **0,000円**(税込)

会員種類	入会金	月会費	火~金曜日	土曜日	日曜・祝日
フルタイム(全日会員)	~~10,000円+税~~ ▼ 00/00(●)まで 70%OFF ペア入会で 100%OFF	8,600円+税	10~23時	10~22時	10~19時
ファミリー(家族会員)		7,500円+税	10~23時	10~22時	10~19時
デイタイム(昼間会員)		6,600円+税	10~17時	10~18時	祝日のみ 10~19時
レディースナイト(女性夜会員)		6,700円+税	17~23時	17~22時	ご利用いただけません
ホリデー(休日会員)		5,600円+税	ご利用いただけません	10~22時	10~19時

※ファミリーは同居のご家族の方2名以上に限ります。(16歳または高校生以上)。
※マシンジム・サーキットトレーニングマシン・スタジオ・プール・サウナ・シャワー全施設を利用できます。
※休館日:毎週月曜日・お盆・年末年始・ゴールデンウィーク