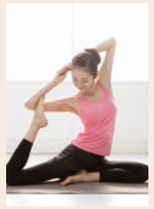
●●●●フィットネスクラブで充実健康生活スタート! 充実の設備とプログラムを使いたい放題!! 参加し放題!!

ヨガ……心身ともにリラックス



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と身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。

ピラティス……体幹を鍛える

体幹やインナーマッスルを鍛えて憧れのボディを手に入れましょう。負荷が少なく、動きが緩やかなので、高齢者の方も無理なく取り組めるエクササイズです。

楽々健康体操…楽しく健康に

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!

脂肪燃焼…効果的にダイエット

「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。基礎代謝を向上させる筋トレメニューです。

泳法レッスン…基本から丁寧に

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…楽しく水中運動

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。

＼免疫力アップして感染症対策／

普段から健康レベルをアップしよう!!

筋トレで体温が上がる!

体温がアップすると免疫もアップする!!

筋トレをする ▶ **体温が上がる** ▶ **免疫力がアップ**

体温が		免疫力が
1℃上がると	▶▶▶	5~6倍上がる
1℃下がると	▶▶▶	30%落ちる

●●●●フィットネスクラブで充実健康生活スタート!

1日無料体験開催

0/00(●)~0/00(●)

春の健康応援キャンペーン!

0/00(●)~0/00(●)

期間中のご入会で

入会金 0円!

通常 0,000円(税込)

たった30分で、驚くほどの汗!

誰でも簡単!長続き!

●●運動を無料体験!

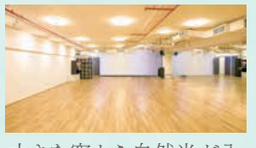
POOL

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! お風呂マッサージのみの利用もOK!

イチオシ会員!! マスター会員

月会費 0,000円(税込)

利用時間 ●曜~●曜・●曜 00:00~00:00

仕事帰りに便利な会員! ナイト会員

月会費 0,000円(税込)

利用時間 ●曜~●曜・●曜 00:00~00:00

60歳以上の方に! シニア会員

月会費 0,000円(税込)

利用時間 ●曜~●曜・●曜 00:00~00:00

主婦の方に大人気! ハーフ会員

月会費 0,000円(税込)

利用時間 ●曜~●曜・●曜 00:00~00:00

午後の空いた時間でリフレッシュ! アフタヌーン会員

月会費 0,000円(税込)

利用時間 ●曜~●曜・●曜 00:00~00:00

●●●●フィットネスクラブ

TEL **000-000-0000**

〒000-0000 ●●●市●●●●●●●●●●●●●●

●●●●フィットネスクラブ 検索 http://www.00000000.00

営業時間 ●~●曜日 00:00~00:00／●曜日 00:00~00:00／●曜日 00:00~00:00
休 館 日 ●曜日

レギュラー会員

朝●時~夜●時まで、好きな時間に好きなだけ、使いたい放題!
プログラムも参加したい放題!

●●費 0,000円(税●)

MAP