

フィットネスクラブがどこも同じとは限らない!

夏の入会キャンペーン

期間
0/00(曜)▶
0/00(曜)
まで

入会特典
入会金
通常 0,000円(税込)
初月月会費
通常 0,000円(税込)

0円

STUDIO 週00本以上のプログラム実施



スタジオは0カ所あり、ストレッチ系・格闘技系・ヨガ系・ステップ系・エアロビクス系・体調を整える系・ダンス系など、初心者から上級者までが利用できるプログラムが充実。

POOL



25mプールは0コース。20mプールは0コース。その他ジャグジー・スチームサウナがあります。アクアエクササイズ系0種、スイムレッスン系0種とプログラムも充実。

GYM 00台以上のマシンを設置



あなたの目的に合わせた最新設備のマシンを00台設置。有酸素運動と筋力トレーニングで体の基礎代謝を向上させ、理想の体を手に入れよう!

会員種別	利用時間	月会費
マスター	○曜～○曜 00:00～00:00	0,000円
デイ	○曜～○曜 00:00～00:00	0,000円
ナイト	○曜～○曜 00:00～00:00	0,000円
ウィークエンド	○曜～○曜 00:00～00:00	0,000円
シニア	○曜～○曜 00:00～00:00	0,000円

3つの世代別に満足できるおもてなし

for ベーシック 理想のカラダを手に入れる!かしこく運動&シェイプアップ! *Basic*

身体を鍛えたい、シェイプアップがしたいなどの様々な要望に対応したプログラムをご用意します。

●●●フィットネスのここがすごい!
ハード系から癒し系まで幅広いプログラム
水中エクササイズやエアロビクス・格闘技系から女性に人気の高いヨガなど、癒し系プログラムも充実。

Q 平日は仕事があるから、通えるかどうか心配です。
駅から徒歩1分の立地だから会社帰りにらくらくアクセス。平日は夜00時まで営業しているので忙しい方も安心です。

Q 最近ストレスが溜まり気味。どうすれば解消できるかな?
ストレス解消に効果抜群のプログラムを沢山ご用意しています。気持ちよく汗を流した後は、浴室・サウナでのんびりリフレッシュして下さい。

for シニア 無理せず続けて、毎日を健康に! *Senior*

代謝アップや筋力増強などエイジングの原因を解消するメニューが揃っています。

●●●フィットネスのここがすごい!
初心者の方も安心のサポート体制
運動もフィットネスも初めてだから不安...そんな方も大丈夫。一人ひとりに合わせた親身な指導が自慢です。

Q 60歳を過ぎたわたくしでも通えますか?
もちろん大丈夫です!無理なく自分のペースで続けられる●●●フィットネスで、健康への第一歩を踏み出しましょう。

Q 定年を迎え家でごろごろしている夫に何かいい趣味を...
メタボリックシンドロームが気になりますね。●●●フィットネスならメタボリック対策メニューも豊富。精悍な身体を取り戻してもらいましょう!

for キッズ *Kids* スイミングスクール ママも安心!明るく元気にすくすく成長応援!

近年、子どもの運動離れにより運動が苦手な子どもが増えています。スイミングを通して運動の大切さ、楽しさを伝えていきます。

●●●フィットネスのここがすごい!
6ヶ月のベビーから通えます
子どもの動作をつかさどる神経は、筋肉や骨などに比べ発達が早いと言われていいます。早くからのスイミングは運動神経の発達に効果的!

Q 水が苦手なうちの子でも泳げるようになる?
遊びを通して楽しみながら水に慣れていきます。プールが苦手なお子さまでも大好きになりますよ!

Q 送迎バスはありますか?
お子様が安心して通えるように幅広い地域をカバーする送迎バスをご用意しております。

安心のサポートで初めての方でも安心!

- **カウンセリング**
見学は営業時間内いつでもOK!お客様の興味ある内容・相談等を、一人ひとり個別対応させていただきます。
- **オリエンテーション(初回)**
安心して、施設・マシンをご利用頂くために約1時間くらいのオリエンテーション(ご利用説明)を実施しています。
- **メニュー作成**
トレーニングを始める前に、一人ひとりのニーズに適したプログラムメニューをスタッフと一緒に作成します。
- **トレーニング開始**
いよいよスタート!いつもトレーナーが近くに待機しているので安心です。何でもご相談ください。

競う

Sport

挑戦する喜びを味わう

- ウエイトトレーニング
- ボディコンバット
- SWIMレッスン

痩せる

Shape

体型を整える

- ピラティス
- バランスボール
- サーキット

躍動する

Move

生き生きとした毎を送る

- アロマストレッチ
- 水中ウォーキング
- 機能改善体操

楽しむ

Fun

心から笑顔になる

- ZUMBA
- アクアビクス
- エアロビクス

整える

Balance

心と身体が調和する

- ヨガ
- ルーシーダットン
- KaQiLa