

夏の入会 キャンペーン

本
校
ポ
ー
ト
実
施
中
!

0/00
(●)まで
入会金
通常 0,000円(税込)
+
初月月会費
通常 0,000円(税込)

0円

〇〇フィットネスクラブで
充実健康生活スタート!

ヨガ体験会開催!

日程 00/00(曜) 00/00(曜)

夏に向けて代謝アップ! 痩せやすいカラダをつくろう!

呼吸に重点をおき、新陳代謝を高めます。心身共にリフレッシュできるプログラムです。

※日によって開催時間が異なりますのでお問い合わせください。



脂肪燃焼体験会

日程 00/00(曜) 00/00(曜)



たった30分で、驚くほどの汗!
誰でも簡単! 長続き!
サーキット運動を無料体験!

**サーキット専用スタジオ完備
[少人数制]**



少人数制のサーキットスタジオ。ビギナーや女性にも安心。運動は短時間でシンプル!
そして脂肪燃焼効果は3倍ともいわれる、合理的な運動です。食べ過ぎなど、怠けた生活をたった30分で「美しさ」にかえて行きましょう。

ノリノリ流行プログラム ダンス各種



世界的ブームになったZUMBAや、ダンサー気分が盛り上がるコリオミックスやリトモス、本格的なヒップホップ、ハウスなどダンス系プログラムも盛りだくさん!!

セクシープログラム ベリーエクササイズ



身にまとった衣装が、腰をまわす度にヒラヒラとゆれ、美しくなっていく感じがうれしい!

心身のバランス調整プログラム ヨガ



呼吸を意識しながら無理なくゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを調整するプログラムです。

格闘系プログラム ボクササイズ



ボディコンバットや、ボクササイズなどパンチやキックでストレス発散!格闘技の動きをモチーフにしてカッコイイプログラムです。

癒し系プログラム ハワイアンフラ



ハワイで生まれた伝統的なダンス。ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて踊ります。ダイエット効果もあるゆるやかな有酸素運動です。

ヒップアップ・健康促進プログラム ステップエクササイズ



ステップ台を使って昇降を行います。初心者の方から、上級者まで楽しめる幅広いステッププログラムをご用意しています。

シェイプアッププログラム エアロビクス



初心者でも安心。基本を学べる「エアロビクス入門」から、少し難易度の高い動きを盛り込んだ「オリジナルエアロ」まで幅広いエアロをお楽しみいただけます。

脂肪燃焼・筋力アッププログラム ボディパンプ



安全なプラスチックバーベルを使用し、エキサイティングな音楽にあわせて、筋力トレーニングと脂肪燃焼をめざします。重さの調整も簡単で、女性にも人気のプログラム!

〇〇〇フィットネスクラブ

お問合せ
ご予約は

TEL 000-0000-0000

QR