＼空いてる時間にゆったりと／

○○○○○○会員

月会費 0,000円

00:00〜00:00

Daytime→Nighttime

＼仕事の後にリフレッシュ!／

○○○○○○会員

月会費 0,000円

00:00〜00:00

この夏こそはやせたい! &筋肉をつけたい方

お一人お一人の希望に合わせスタッフがトレーニングメニューを提供させていただきます。目標の身体を目指していきましょう。

泳ぎを覚えたい方

はじめてクロールやお好みレッスンなど初心者の方向けのプログラムを多数用意しております。また、個別にプライベートレッスン（有料）も行っております。

いつまでもいきいきと楽しい生活をしたい方

広いスタジオで皆と気持ちの良い汗をかきましょう!豊富な種類のプログラムをご用意しております。体力や体調に合わせてお気軽に!

忙しくてストレスがたまっている方

ジムやスタジオ以外にもサウナやジャグジー、ロビーにてマッサージ機をご用意しております。ゆっくりおくつろぎください。

あなたのライフスタイルに合わせてお得に始めてみませんか!

昼 Daytime

ヨガ ｜ ピラティス ｜ 楽々健康体操 ｜ 健美操 ｜ 泳法別レッスン ｜ アクアビクス ｜ 腰痛レッスン

夜 Nighttime

ピラティス ｜ アクアビクス ｜ 泳法別レッスン ｜ キックボクササイズ ｜ かんたん脂肪燃焼 ｜ HIP HOP ｜ ヨガ

『運動』にはこんな効果があります。

カラダの効果

30歳をすぎて運動をしないでいると、筋肉は10年間で3〜5%ほど失われるといわれます。逆に、50歳からでも筋力は鍛えられるのが人間の底力。また、運動すると血流がよくなり、集中力が増して仕事の効率が上がる、記憶力がアップするなどの効果が期待できます。運動によって脳も活性化できるというわけです。

ココロの効果（生活の質の向上）

運動をすると気持ちがすっきりするのは気のせいではありません。運動をすると「ワクワク感」「高揚感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になると科学的に証明されているのです。うつの予防効果にも期待できるそうです。

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

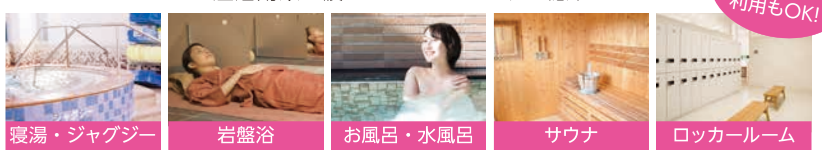
安全で効果的な有酸素マシン&筋力系マシン充実

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。

お風呂 岩盤浴のみの利用もOK!



寝湯・ジャグジー ｜ 岩盤浴 ｜ お風呂・水風呂 ｜ サウナ ｜ ロッカールーム

他にもあなたにピッタリのプランがあります。

月会費		
○○○○○○会員	営業時間内いつでも可	00,000円
○○○○○○会員	営業時間内いつでも可	00,000円
○○○○○○会員	営業時間内いつでも可	00,000円
○○○○○○会員	営業時間内いつでも可	00,000円
○○○○○○会員（00 歳以上）	●曜日〜●曜日　00:00〜00:00	00,000円
○○○○○○会員（00 歳以下）	●曜日〜●曜日　00:00〜00:00	00,000円
特別プラン　※お1人様あたりの料金です。		
○○○○○○会員（0 名）	●曜日〜●曜日　00:00〜00:00	00,000円
○○○○○○会員（0 名以上）	●曜日〜●曜日　00:00〜00:00	00,000円

●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が入ります。●ここに説明等が

●●●●●フィットネスクラブ

TEL 000-000-0000

〒000-0000　●●●市●●●●●●●●●●●●●●●●●

営業時間 ●〜● 00:00〜00:00
●〜● 00:00〜00:00
●〜● 00:00〜00:00

休館日 ●曜日

http://www.●●●●.com/

●●●●フィットネスクラブ　検索

MAP