心と体が潤う「フィットネス生活」はじめよう。

1日体験実施中！

0/00(○)～
0/00(○)

ダイエットしたい！・体力をつけたい！

などあなたのご要望にぴったりの運動をご提案いたします！

体力に自信のない方に！

誰でも気軽にチャレンジできる！健康増進におすすめコース

1. ストレッチ
2. ランニングマシンで軽くウォーキング
3. 体軸エクササイズ or やさしいエアロ
4. 締めくくりはかんたんアクア

少しくらいハードでもいい！とにかくシェイプアップしたい！

脂肪燃焼をお約束！しっかり引き締めコース

1. エアロバイクでがっつり脂肪燃焼
2. ハードなプログラムで、しっかりカロリー消費
3. 初級水泳教室で、インストラクターによる指導を受けながら、しっかり泳ぎ込み

自分のペースでスローフィットネス！

リラックス系プログラムで、ココロもカラダもリフレッシュコース

1. ヨガ、ストレッチポール、ウエーブストレッチなど血行促進
2. 運動の後はサウナでクールダウン

1 カウンセリング

2 ボディチェック、形態測定にて現状の把握

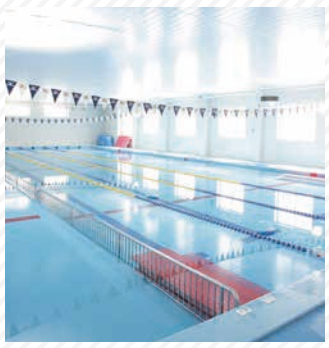
3 あなたにあった専用メニューに沿ってトレーニング開始

4 正しい知識を身につけましょう。

充実した施設!! プログラム!! 充実したサポート!!

お風呂
岩盤浴のみの
利用もOK!

POOL

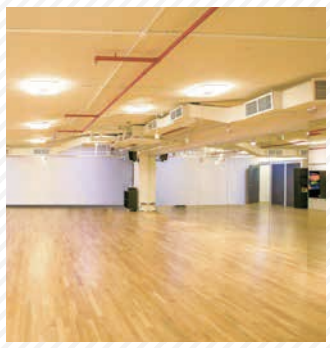


キレイな水と明るく清潔な
25m×●コースのプール

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。

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

お好きな時間で《会員種別》

マスター会員

イチオシ会員!!

お好きな時間、ご都合のいい日に!
時間を気にせず通えて便利!

利用時間 平日 0:00～00:00
土・祝 0:00～00:00

営業時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

ナイト会員

仕事帰りに便利な会員!

仕事帰りに運動して
気分リフレッシュ!!

利用時間 平日 0:00～00:00
土 0:00～00:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

シニア会員

60歳以上の方に!

人生、まだまだこれから!
腰痛予防、体力向上に!!

利用時間 平日・祝 0:00～00:00

60歳以上であることを証明するもの
(免許証など)が必要です。

月会費 0,000円

ハーフ会員

主婦の方に大人気!

お好きな時間、ご都合のいい日に!
時間を気にせず通えて便利!

利用時間 月～土・祝 0:00～00:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

アフタヌーン会員

午後の空いた時間でリフレッシュ!

仕事帰りに運動して
気分リフレッシュ!!

利用時間 月～土・祝 0:00～00:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

月会費 0,000円

○○○フィットネスクラブ

TEL 000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

営業時間 ○～○ 00:00～00:00 ○・○ 00:00～00:00 休館日 ○曜日

詳しくはHPをご覧ください

○○○フィットネスクラブ 検索