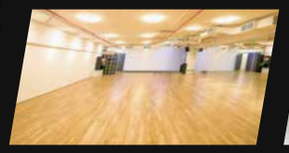
自分の限界にCHALLENGE!

圧倒的パフォーマンス。

FITNESS STUDIO



フィットネススタジオエリア

心肺機能が高まり、体が活性化して、エネルギーを燃焼しやすい体になるばかりか、中性脂肪や血圧、血糖値は抑えられ、ついでにストレス解消にもつながります。無理なく長く続けられるため、粘り強さも鍛えられます。フィットネス効果は個人の目標や運動の種類に応じて異なりますが、定期的な運動は一般的に健康増進に寄与します。

PERSONAL GYM

パーソナルジムエリア

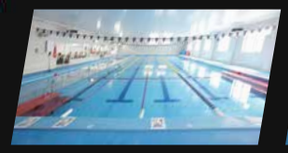
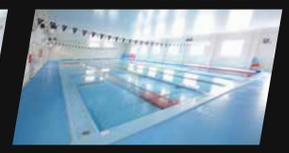
自分に最適なマシンを使用して、自由気ままにトレーニングができます。独学でトレーニングやダイエットをおこなうよりも効率よく目標達成が見込めるでしょう。独学では長続きしないという人にはスポーツジムはかなりおすすめだといえます。様々なプログラムが用意されているため、モチベーションの維持にもつながります。

RELAX YOGA

リラックスヨガエリア

フィジカル面での効果としては、むくみや冷えの解消、免疫力アップ、血流改善でホルモンバランスが整うとされています。また、柔軟性向上・体幹強化・姿勢改善・スタイルアップ効果も期待できます。このほか、緊張した筋肉を弛緩させることで肉体疲労回復効果があり、副次的にダイエットにも役立つと言われます。

SWIMMING

スイミングエリア

水泳は、有酸素運動・筋力トレーニングどちらの要素も兼ね備えています。水の特性を利用して筋力をつけることができ、動き続けることで脂肪燃焼も期待できるので、ダイエットにはとても有効な種目といえるでしょう。浮力を利用し、陸上よりも体への負荷を少なく行うことができるため、過体重によるけがの心配も少なくなります。

春のキャンペーン

0/00(○)～0/00(○)

特典

入会金 通常0,000円(税●) 0円 ＋ 初月月会費 通常0,000円(税●) 0円 ＋ 事務手数料 通常0,000円(税●) 0円

○○○○スポーツクラブ TEL.000-000-0000

〒000-000○○○○○○○○○○○○○○

◆営業時間 ●曜日/00:00～00:00 ●曜日00:00～00:00 ●曜日 00:00～00:00 ◆定休日 ○曜日 ※○○○○

詳しくはWebでチェック

http://○○○○○○○○○○○○○○○

○○○スポーツクラブ 検索