

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!

期間 0/00(○)~0/00(○)



GYM

大きな窓から自然光が入る明るく開放的なスタジオ



STUDIO

安全で効果的な有酸素マシン&筋力系マシン充実



POOL

キレイな水と明るく清潔な25m×●コースのプール



for ベーシック

理想のカラダを手に入れる!かしく運動&シェイプアップ!

様々な要望に対応したプログラムをご用意しています。

●●●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。

◎ 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●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。

◎ 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!

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。

◎ 60歳を過ぎたわたしでも通えますか?

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。

◎ 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 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!

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

こ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ます。早くからのスイミングは運動神経の発達に効果的!

◎ 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!

◎ 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。

○○○フィットネスクラブ

TEL 000-0000-0000

〒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