

今日から始める!

フィットネスライフ

応援

キャンペーン

HAPPY FRIDAY!!

通常 施設1日体験 3240円 → 1080円

毎週金曜
に限り
※9/30まで



期間 9/1 [sat] → 9/30 [sun]

入会金 50% OFF

通常 ¥10800 **¥5400**

学生 (15才以上) はさらに **半額**

イベント

元気! はつらつ体操

9/14 (FRI)

13:30-14:10

生き生きと明るい毎日を過ごせるように
日常生活に必要な筋肉をチューブで
鍛えていくレッスンです。

イベント

TRY EX FIGHT

9/21 (FRI)

18:20-20:10

3つのトレーニングで
体を引き締める!
さあ、あなたもナイスボディ
目指して、Try fight!!

筋肉を強化する
ウェイトトレーニング

×
身体を引き締める
体幹トレーニング

×
脂肪を燃やす
有酸素トレーニング



ダイエットにおすすめの レッスンプログラム

ベーシックヨーガ



ヨーガの基本的な呼吸動作を習得し、しなやかな身体を作り、心と身体のバランスを調整していきます。

ZUMBA



ラテン系のダンスを取り入れ、心肺機能を向上させると共に、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待できます

ザ・ボディメイク



全身の筋力・持久力・瞬発力などを向上させ、引き締まったカラダ作りを目的としたレッスンです。

身体の機能改善に おすすめのレッスンプログラム

姿勢改善教室



全身の筋力や柔軟性を上げることで、姿勢改善につなげます。健康面、美容面だけでなく、心が前向きになりメンタル面にも良い影響があります

腰痛・肩こり改善教室



痛みの原因となる、股関節や肩甲骨・背中周りの柔軟性や筋力を向上させることで、動きや痛みを改善するレッスンです。

膝痛改善教室



足裏・ふくらはぎ・太もも・股関節など、下半身を中心にコンディションを整え、膝の痛みや動きを改善するレッスンです。