



ライフスタイルにあわせて**すきま時間**にトレーニング
お子様の習い事の合間にサクッと**自分磨き**

10/2 OPEN

女性専用 お手軽 30分 フィットネス

癒しのアロマ空間

動ける服装でOK！

無料レンタルシューズあり

¥

0

まずは気軽にお試ください！見学のみもOK

体験予約受付中！

- ・体験後にご入会いただいた方に
嬉しいプレゼント付き！（数量限定）
- ・サーキットトレーニング・バーチャルレッスン
どちらも体験可能です。

詳細・体験予約は
QRコードから



★特典割引★

スポーツクラブ会員
ジュニアスクール会員家族
成人スクール会員 *18歳以上(高校生を除く)

通常料金の **半額** 程度で通い放題！

対象	利用料金
クラブ会員	3,000円/月（登録制）
成人スクール会員	3,500円（1ヶ月）、9,500円（3ヶ月）
ジュニアスクール会員家族	3,500円（1ヶ月）、9,500円（3ヶ月）
一般	6,500円（1ヶ月）、18,500円（3ヶ月）

*クラブ会員以外の方は1ヶ月・3ヶ月毎のチケット制となります

～リニューアルオープン～

巢鴨スポーツセンター2階 ラウンジ横
『マルチスタジオ』にて実施！



スケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00	サーキットトレーニング					
12:00	バーチャルレッスン					
12:30						
14:30	サーキットトレーニング					
16:30	バーチャルレッスン					
17:00						
19:10		バーチャルレッスン				
19:55						
20:10		バーチャルレッスン				
20:55						

サーキットトレーニング

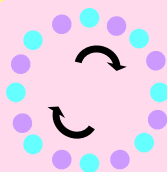
*実施時間内好きな時間にご入室可能ですが、午前中は11:30まで、午後は16:00までにご入室ください。

バーチャルレッスン

*12:00～・16:30～は30分程度
19:10～・20:10～は45分程度のレッスンです。
*途中入場不可

*日曜・祝日・休館日はお休みです。
*データイム会員・ナイトタイム会員も全ての時間にご参加可能です（但し一部マルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただきます）。

サーキットトレーニング



● 筋力トレーニング
● 有酸素運動

全身の筋肉を鍛える8種類のマシントレーニングと有酸素運動を30秒毎交互に行います。

有酸素運動で心拍数を保った状態で筋力トレーニングを行うことで、短時間でもより効果的に筋肉に負荷をかけることができます。

30分程度で完了するので無理なく続けられます。



バーチャルレッスン

映像から流れるヨガ・ストレッチ系レッスンを見ながら動きます。照明を暗くした状態で行うことで、まわりを気にせずリラックスしてトレーニングや一日の疲れを癒してください。

★レッスン内容は月毎に更新となります

レッスン例：リフレッシュヨガ・美BODYエクササイズ 等

月毎のレッスンスケジュールは
下記QRコードから



「HF24BOX」は、国内の人気のインストラクターによる多彩なレッスンをスクリーンに映し、豊富なレッスンを展開するサービスです。

隣のラウンジでお仲間と休憩



100%天然のエッセンシャルオイルを使用したアロマ空間でリフレッシュ



参加者特典
体組成計で定期的に測定することで
トレーニングの成果をチェック！

<お問合せ>

公益財団法人三菱養和会 巣鴨スポーツセンター

東京都豊島区巣鴨2-8-1

TEL：03-3915-2711

月曜日～金曜日：10:00～21:00（12:30～13:30を除く） 土曜日：10:00～19:00 日曜日・祝日：10:00～17:00

休館日：毎月末日、8/12～17、12/29～1/4