

登録対象

＊18歳以上（高校生を除く）

＊ジュニアスクール会員ご家族は2親等まで



クラブ会員・成人スクール会員
ジュニアスクール会員ご家族

月額

¥2,400 (税込)

一般の方

※ジュニアスクール会員ご家族・一般の方は
別途登録手数料¥1,100をいただきます

月額

¥4,800 (税込)

サーキットトレーニングにはたくさんの魅力が...

- ★一度のトレーニングで複数の効果が期待できる
- ★筋力と心肺機能をバランスよく鍛えることができる
- ★1回30分で完了するから続けやすい



脂肪燃烧



筋力アップ



持久力の向上

こんな方におすすめ

- ★運動を始めたいけどジムに通うのはハードルが高い...
- ★運動習慣を身につけたい！
- ★自分のペースで無理なく通いたい！

そんな皆様...

まずは見学・無料体験から

月～土までの営業時間内週何回来てもOK！
スキマ時間に効率的にサクッとトレーニング



1回 **30** 分

女性専用

サーキットトレーニング



2Fマルチスタジオ

体験後2週間の間にご登録いただいた方には
プレゼントをご用意しています♪

**無料体験
実施中**

見学のみも大歓迎



プログラム詳細
体験予約は
こちらのQRコードから

＊体験予約は
お電話・窓口でも承ります

＜お問合わせ＞

公益財団法人三菱養和会

巣鴨スポーツセンター

TEL:03-3915-2711