



1回 **30** 分

女性専用

サーキットトレーニング  
「My-Fitプログラム」

📍 2Fマルチスタジオ



🌸 春、カラダスタート 🌸

登録キャンペーン実施中!

4月1日～5月30日まで

< キャンペーン詳細 >

登録手続き月の月額利用料と登録手数料が無料になります

スポーツクラブ会員  
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

月額  
¥ **4,800** (税込)

登録手数料  
(ジュニアスクール会員家族・  
一般の方対象)

登録時  
¥ **1,100** (税込)

今なら!

最大 ¥5,900 お得に

¥ **0**

サーキットトレーニングご存じですか？

数種類の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うトレーニングです。短時間で効率的に脂肪燃焼・筋力アップ・心肺機能の向上などの効果が期待できます。

脂肪燃焼



筋力アップ



心肺機能の向上



無料体験実施中



★通常のレッスンと一緒に  
ご参加いただけます  
★所要時間30～45分程度

無料体験の予約は  
こちらのQRコードから



下記の項目に  
当てはまった方、  
おすすめです★

- 運動習慣を身に着けたい
- 自分のペースで運動したい
- 短時間で効率的に運動したい

👉 プログラム詳細はちらし裏面をご覧ください