

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



**好評につき 期間延長!**

**登録キャンペーン実施中!**  
6月29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)

月額

¥

**4,800**

(税込)

一般の方

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、おすすめですよ★

- 運動習慣を身に付けたい
- 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