



MYFIT マイフィットプログラム

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

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



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

¥

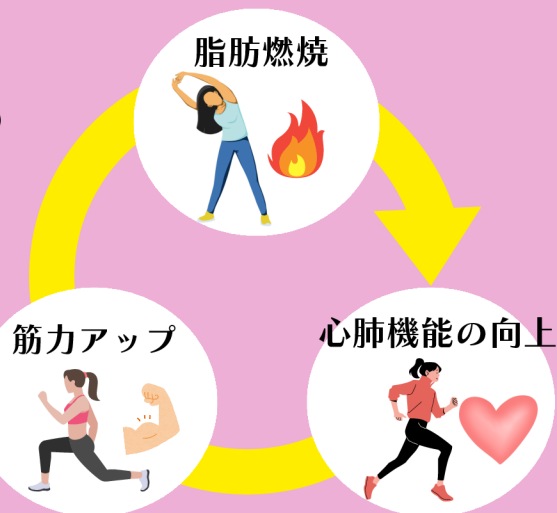
4,800

(税込)

※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

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。



無料体験実施中



- ★通常のレッスンと一緒に
ご参加いただきます
- ★所要時間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