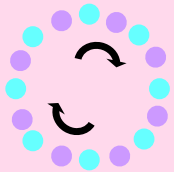


サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- リズムステップ
(有酸素運動)

全身の筋肉を鍛える8種類のマシンでの筋力トレーニングとリズムステップを30秒毎交互に行います。
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。



フリースペース

ストレッチ効果を高めるストレッチポールや、インナーマッスルを鍛えるバランスボール等、複数アイテムを取り揃えております。

お好きな時間にその日のコンディションに合わせてストレッチやトレーニングを行っていただけます。



スケジュール

下記スケジュール内、何回でも通い放題です(ご予約不要)

	月	火	水	木	金	土
10:15	サーキットトレーニング & フリースペース					
12:15						
14:45	サーキットトレーニング & フリースペース					サーキット トレーニング & フリー スペース
16:45						
17:00						

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。
- *有酸素運動は、当会スタジオインストラクターによる楽しいリズムステップ動画に合わせて行います。指導員もいるのでトレーニング初心者の方も安心してご参加いただけます。

フリースペース

- *サーキットトレーニングの前後はもちろん、フリースペースのみのご利用も可能です。

- *日曜・祝日・休館日はお休みです
- *データイム会員・ナイトタイム会員は、クラブ利用時間以外にマルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただけます。

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!



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

～ ご登録手続きにつきまして ～

■登録手続き

本館1階総合受付にてお手続きください
(受付時間は、本ちらし下部をご確認ください)

■お持ちもの

- 当月分および翌月分の利用料 (+登録手数料1,100円)
 - ・手続月の利用料は利用開始日からの週割計算となります
 - ・スポーツクラブ会員・成人スクール会員は登録手数料は不要です
- ※現金またはクレジットカード (VISA・MasterCard、一括払いのみ) でお支払いいただきます
- 金融機関のキャッシュカード もしくは口座情報+届出印 (一般の方のみ)

<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

<受付時間>

月曜日～金曜日: 10:00～20:00 (12:30～13:30を除く)
土曜日: 10:00～19:00 日曜日・祝日: 10:00～17:00 (12:30～13:30を除く)
休館日: 毎月末日、8/12～17、12/29～1/4