

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



オープン3周年記念

手続き月無料キャンペーン

10月1日～11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が無料になります

スポーツクラブ会員

月額

成人スクール会員

¥

2,400

(税込)

ジュニアスクール会員ご家族

月額

¥

4,800

(税込)

一般の方

今なら!

今だけ! おトクにスタート

¥

0

※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。

脂肪燃焼



筋力アップ



心肺機能の向上



無料体験実施中



- ☒ 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



★通常のレッスンと一緒に
ご参加いただきます

★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

～ お問い合わせ ～

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