


あなたにぴったりのコースが見つかります!!

まずはお試し体験から! 電話、メールにてご予約承り中!

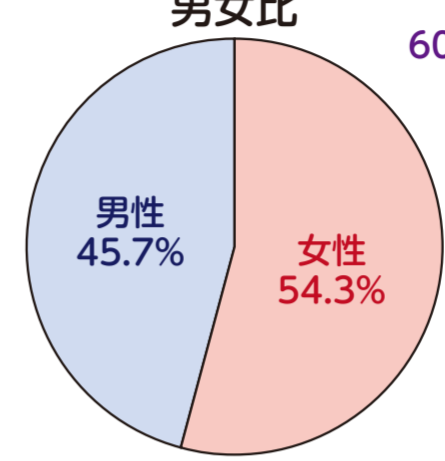
お試し体験 **ご利用の流れ** **お試し 5,000円**

ご来店	着替えなど	
ボディチェック	インボディでの計測	
トレーニング	目的にあったトレーニング、ストレッチを実施	
カウンセリング	おすすめコースのご案内	

**多くの会員様に
ご利用
いただいております!!**

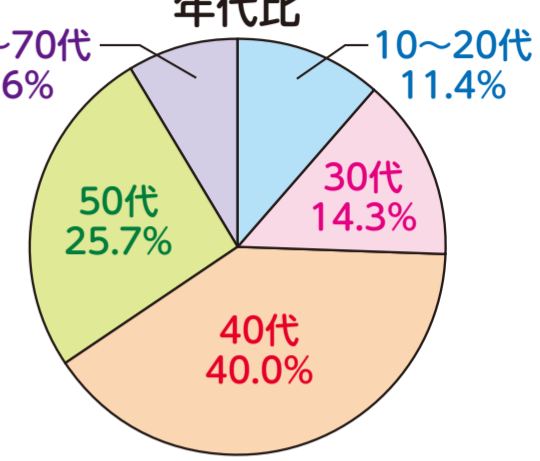
2020.5.7現在

男女比



男性 45.7%
女性 54.3%

年代比



10~20代 11.4%
30代 14.3%
40代 40.0%
50代 25.7%
60~70代 8.6%

バランスよく鍛えたい **体幹強化プラン**

ノーリバウンドコース 40分

いつまでも若々しく! 体幹引き締めで健康的なカラダを目指す方に!
代謝キープで美しさがずっと続く!!

効果	基礎代謝向上	ケガのリスク低下	筋力アップ	10回 / 40,000円(2ヶ月有効)
				30回 / 115,000円(6ヶ月有効)
				60回 / 220,000円(12ヶ月有効)

3ヶ月集中 **ベーシックプラン**

計画的に! トータルベーシックコース 60分

ボクササイズや筋トレ、有酸素運動! 思いっきりカラダを動かしたい!

効果	全身引き締め	体幹バランス	メンタル強化	12回 / 90,000円(4ヶ月有効)
				24回 / 150,000円(4ヶ月有効)

今から差がつく! **アンチエイジングプラン**

活性酸素除去! 美容水素&疲労回復ストレッチコース 40分

しなやかなで美しいカラダ作り、内面から綺麗になりたい方に!

効果	反射神経引き締め	美容リラックス	疲労回復デトックス	10回 / 40,000円(0ヶ月有効)
----	----------	---------	-----------	----------------------

大好評 目的に合わせた **特別集中プラン**

しなやかに美しく! レディースコース 60分

美尻・美脚コース	上半身くびれ集中コース
効果: すっきり美脚	効果: バストアップ
効果: ヒップアップ	効果: 腕引き締め
効果: 基礎体力アップ	効果: ウエストくびれ
16回 / 250,000円(2ヶ月有効)	

プロボクサー 本格指導! 脂肪燃焼パーソナルボクシングコース 60分

ボクシングで思いっきりカラダを動かして、楽しみながら痩せる!!

効果	脂肪燃焼	スタミナアップ	ストレス解消	心肺機能向上	10回
					150,000円(3ヶ月有効)

有酸素と筋トレWパワー! スタミナ強化サーキットコース 50分

サーキットトレーニングでスタミナ強化! 集中力もUPします!!

効果	心肺機能向上	持久力アップ	筋肉量アップ	全身引き締め	10回
					100,000円(3ヶ月有効)

特別集中プランには全てストレッチが付いています!!

「InBody」による体組成計診断も実施中!!

まずは自分のカラダを知ろう! 1回/3,000円(予約制)

※都度支払いとなります
※会員でなくても測定可

※価格は全て税別です。*ストレッチ付プランもあります。*各コース共、初回登録料が別途20,000円かかります。