

2週間【無料】体験!!

申込期間 9/5(火)~17(日)・10/3(火)~15(日)・10/31(火)~11/12(日)
 ※お申込み日から2週間、無料でご利用できます。

無料体験の流れ

オリエンテーション

- 利用案内 ● ストレッチ
- 血圧測定
- 体組成測定



ご希望のエリアで運動しましょう!



レッスンにも参加OK!!

マシンジム

プール

スタジオ

※レッスン参加の際はご予約をお願いします。

2回目以降

好きなエリアで運動していただけます

2週間楽しく汗を流してください



2週間無料体験後にご入会いただくと...

事務手数料

0円!

通常価格2,000円(税抜)

さらに

ご入会後に当クラブで使える
 施設利用料回数券
 を1冊プレゼント!

3,000円相当

入会手続きにお持ちいただくもの

月会費 2ヶ月分	+	事務手数料 2,000円	+	顔写真 2枚 (3cm×2.5cm)	+	金融機関の通帳 & お届け印鑑
-------------	---	-----------------	---	--------------------------	---	-----------------

※当ジムでは入会金は頂いておりません。

COMONO・フィットネスは高齢者の健康づくりを応援します!

こんな疑問や心配をしていませんか?

Q. スポーツが苦手なだけど...

A. スポーツクラブでの運動は競争ではありません。マイペースにご自身の状態に合った運動から始めるので大丈夫です!

Q. 若い人が多そう...行きづらそう...

A. 70歳以上のお客様もたくさんいらっしゃいますよ!「健康づくり」に年齢は関係ありません!お友達と一緒にはじめてみませんか?

Q. なんて腰痛やヒザ痛にプールがいいの?

A. プールには浮力があります。腰やヒザにかかる負担が少なくなり陸上でできない運動ができるのでオススメです!

Q. いつまでも元気で長生きしたい!

A. 自転車やウォーキングなどの簡単な筋力トレーニングで体力がつき病気に強いカラダが作れます。

ご安心ください!
 当クラブは若者たちだけの場所ではありません。
 のんびりと自分のペースで楽しんでみませんか?

のんびりマイペースで運動したい

血圧が気になる

健康的な身体作りをしたい

シニア向けレッスンも充実しています!

バレトン

バレトンはフィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるように行う有酸素運動です。初心者の方でも気軽に筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。



骨盤ヨガ

体が硬い、腰が痛い方、体質や持病だと諦めていませんか?簡単な動きで身体をほぐし、歪みを調整し腰痛や肩凝り、身体が重たいなどの症状を改善しましょう!

