

営業時間内は
スタッフ在籍だから安心!
マシンの重量は? 回数? 速さは? 何をすればいいの?
スタッフが答えします!

初心者対象

BFR加圧 × 姿勢改善ジム
アンチエイジング
ダイエット 美姿勢

気になっているけどよくわからない!?



筋膜リリース ストレッチポール
骨盤ストレッチ 体幹トレーニング
スタッフが無料で教えます。

秋のダイエットキャンペーン!!

50名様限定 入会金と1か月分会費無料!!

オールインワンラック導入!!



使用方法もスタッフが指導します!!

ご予約は下記より
WEBサイトで



初心者
対象!
もう迷わない!

フィット&コアのプログラムフィットネスなら 1回60分で楽しく、変わるを実感

1回60分のプログラムフィットネスを行うだけで、トレーニング初心者でも誰でも
気軽に楽しみながら、無理なく理想のカラダを目指せます!

からだを
ゆるめる



筋膜リリース

凝り固まったカラダを筋膜リリースでユルめ、動的ストレッチでほぐし、次からのステップへの準備をします。もちろんこのステップだけでも美と健康に大きな効果があります。

からだをととのえる



ピラティス

リハビリや運動不足解消のエクササイズとして考案されたピラティスは、美を追求するハリウッドのセレブの間でも人気です。



ボールエクササイズ

ボールを使って背中周りや、通常ストレッチではほぐせない身体の中心部にある「体幹」や「骨盤まわり」を整えます。



加圧エクササイズ

やせる

プチ・パーソナルトレーニングで理想の自分にステップアップ!

Point 1 ダイエット効果

Point 2 エイジング効果 (美肌・美髪)

専用ベルトを巻いて行うことで、成長ホルモンの分泌活性に驚きの効果が!

Point 3 生活習慣改善 (快眠、肩こりや腰痛の解消)

Point 4 “ゆらぎ”解消 (カラダもココロも元気に)

からだをかためる筋力トレーニング



マシントレーニング

6種のマシンで全身をトレーニングする事が可能です。医療現場でも使用されるマシンなので初心者から高齢者の方も安心の負荷から始める事が可能です。



ダンベルトレーニング

可動域を広く使用し、様々な部位のトレーニングが行えます。

業界騒然の
価格破壊
サービス

会費内で利用可能な
プチパーソナル

フィット&コアの BFR加圧エクササイズ

最大220倍
の効果

ダイエット
効果

アンチ
エイジング
効果
(美肌・美髪)

生活習慣
改善
(快眠、肩こりや
腰痛の解消)

“ゆらぎ”
解消
(カラダもココロも
元気に)

成長ホルモンの分泌を高めることで様々な効果が期待されています。

会費

入会金 5,500円(税込) 事務手数料1,100円(税込)

マスター会員 6,600円(税込)	デイ&ホリデー 5,500円(税込) 利用可能時間：平日13:30~18:00 / 土日祝10:00~18:00	ファミリープラス 4,400円(税込) 同居家族3名まで(マスター・デイ&ホリデーが1名入会済みの場合)
-------------------	---	---

PERSONALオプションメニュー

パーソナルトレーニング・パーソナルピラティス
4回 11,000円(税込) 8回 20,000円(税込)

非会員：4回 20,000円(税込)

パーソナルトレーニング

身体のメンテナンスからダイエット・姿勢改善・筋力UPなど目的に合わせて指導いたします。

パーソナルピラティス

器具を使ったピラティスの個人指導です。身体のひずみやクセをトレーナーが見つかり、合わせたトレーニングを指導していきます。