

好きな時間にご参加できます

運動後はお風呂とサウナで快適

運動が苦手でも安心の丁寧指導

ウェストが細く体重が減少

大人の為のフィットネス

# 秋の短期教室 全8回

## 4つのおすすめコース

### いきいき健康増進コース



ヨガや簡単な体操を中心とした教室をご用意致しました。

### らくらくダイエットコース



脂肪燃焼に効果の高い教室をご用意致しました。

### きっちり筋力アップコース



簡単に楽しく体力づくりできる教室をご用意致しました。

### 一から始めるかんたん水泳コース



初めての方が安心してご参加できる水泳教室をご用意致しました。

上記4つのおすすめコースよりおひとつお選び下さい♪  
参加者には下記のサービス特典が無料でご利用頂けます♪  
詳しい内容は、お電話または受付窓口へお問い合わせください♪

館内の全ての施設がお好きな時間に利用できます!!

特典1



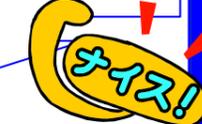
特典2

あなたの身体がわかる体組成を測定いたします。



体組成測定では、こんな事がわかります!

- 内臓脂肪レベル  
・あなたは'りんご型' '洋ナシ型'?
- 体脂肪と筋肉量による体型判定  
・かくれ肥満、かた太り、やせ...
- 部位別脂肪率・筋肉量データ  
・どこに脂肪が多いかな?どこに筋肉が少ないかな?



受講料 6,000円(税込)

- ◆申込方法 お電話又は直接窓口で承ります。
- ◆日程 10月14日(木)~ 12月28日(火)  
レッスン全8回終了までご利用頂けます。

営業時間 休館日 水曜日

- ◆平日 10:30~22:30
- ◆土曜日 10:30~21:30
- ◆日曜日 10:30~17:00

## フィッツスポーツクラブ竜王

甲斐市玉川181

# TEL 055-279-3045

お申込・お問合せはお電話にて!!

現在、当クラブには16歳~85歳の方々が健康のために通われております。

