

# まるおかフィットネスクラブ

**始めるなら今!  
まずは一步を踏み出そう!**



**入会金 0円** 先着30名様  
(通常5,000円)

**10月、11月入会**

脂肪燃焼ドリンク  
VAAM プレゼント

**お申込み締切 10月30日(月)まで**

## トレーニングジム

- ・目的にあったオリジナルのプログラムを作成します。
- ・ダイエットやメタボリック対策!
- ・引き締まったBODY、割れた腹筋

## プールレッスン

- ・水中ウォーキングでしっかり運動!泳げない方でも安心!
- ・腰痛スイム運動、腰痛体操などでしっかり腰痛改善、予防します!
- ・泳げるようになりたい!きれいに泳ぎたいという方はスイムレッスンへ!

## スタジオレッスン

- 豊富なプログラムの中から、好きなプログラムに参加できます。
- ・エアロビクスなどでたっぷり汗をかき、
  - ヨガや筋コンでしっかりコンディションを整えます。

## 生活習慣病予防改善

- ・高脂血症、糖尿病、動脈硬化等の生活習慣病の予防改善するには、
- 普段の生活習慣を見直しましょう。食事、運動、ストレスなどの改善、継続が大切です。まずはスタートしてみましょう!

**ジュニアメンバー募集中!** 中・高校生の体カアップ、競技カアップにどうぞ! 月会費 4,000円

会員区分	利用範囲	会 費			利用時間		
		入会金	月会費	年一括払い	曜日	時間	最終チェックイン
レギュラーメンバー	全館	5,000円 会員証代 540円	5,000円	55,000円	月～金	10:00～22:00	21:00
ファミリーメンバー(2名)			9,000円	99,000円			
1名追加につき			4,000円	44,000円	土	9:30～21:30	20:30
シルバーメンバー			4,000円	44,000円	日・祝	9:30～18:30	17:30
ジュニアメンバー(中・高校生)	プール	5,000円 会員証代 540円	4,000円	44,000円	月～金 土	10:00～17:00 9:30～17:00	16:00
スイムメンバー							
デイトタイムメンバー	全館						

**まるおかフィットネスクラブ**  
TEL 0776-66-5665