



今月のPickUp! イベント

トレーニングルーム新マシーン

ミラーフィット

『MIRROR FIT.』

無料体験会にたくさんの方のご参加いただきありがとうございました

10月より 500円/1か月、1回30分100円でご利用できます

「見える健康スコア」を参考に継続的に運動しませんか? (o^)/



トレーニングルームで
一週間前より予約可能!
(1人2枠(30分/枠)まで)
利用券は総合受付で購入できます

※JPNアプリ、ブロンズ会員以上の方は
1ヵ月定期券購入の割引クーポンが
利用できます(期限:10/31購入まで)

- ・ブロンズ会員 50円引き
- ・シルバー会員 100円引き
- ・ゴールド会員 200円引き
- ・プラチナ会員 300円引き

<体験会の感想>

- 最適な運動方法が分かるのは良かった!
- 普段できない運動ができて良かった!
- 本当に人に教えてもらっているみたいで
わかりやすい



エアロビクス、ストレッチ、
ヨガ体験中!

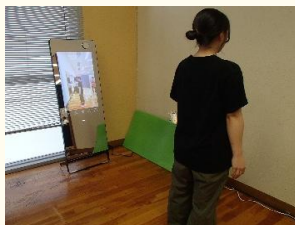
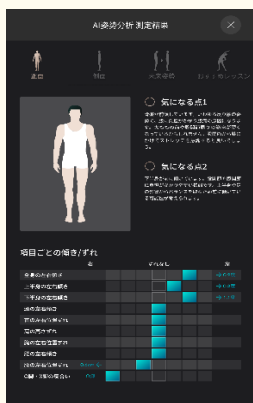


プールも導入! 10/1よりプール受付前でもミラーフィットの 姿勢チェックができるようになります!

カラダの歪み、将来のリスクを分析し、姿勢改善に
つながるレッスン紹介まで、お客様一人ひとりに
最適なお提案を行います

※レッスンはトレーニング室のみ

【対象】 小学生以上
【料金】 100円/1回
【場所】 プール受付前



親子deバランスボール教室

【日時】 10/3、10、17、24 全4回

金曜日 10:30～11:30

【対象】 2ヵ月～未就園児のお子様と保護者

【料金】 4,000円(税込)／4回

【場所】 キッズルーム 【定員】 12組(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物

【申込み方法】 9月19日(金)13:00～開始(電話のみ)

※翌日以降窓口申込み可 ※お友達のお申込みはお受けできません

親子でスキンシップを
はかしながら
楽しくエクササイズ♪



In Body

～体組成測定会～



からだの各部位の
筋肉量・脂肪量が簡単に
計測できます!!



測定結果用紙をお渡しします!

- ◎理想的な体のために
【適正体重・調整すべき筋肉・脂肪】
- ◎フィットネススコア
【筋肉量と脂肪量を数値化したもの】
- ◎栄養評価
【タンパク質・ミネラル・脂肪量・むくみ】

上記のことを知ることができます!!
気になるあなたはチェックしましょう♪

日程

10月	5日(日)	12:00～14:00
10月	8日(水)	10:00～12:00
		17:00～19:00
10月	9日(木)	10:00～12:00
10月	10日(金)	13:00～15:00

場所 1階 ロビー

金額 100円(税込)／1回

※JPNアフィリエイト会員以上の方は
クーポン(9/26配布)で参加できます

定員 定員はございませんので、
時間内にご参加ください♪

