



# 女性専用「My-fit プログラム」



脂肪  
燃焼！

楽しく！  
気分転換

持久力  
アップ

～ 7月末まで延長！～

¥0 手続き月無料キャンペーン！

週6日通い放題！サーキットトレーニング

通常料金の  
半額程度！

★クラブ会員

3,000円/月

★成人スクール会員・ジュニアスクール会員家族

3,500円/1ヶ月 9,500円/3ヶ月

★一般

6,500円/1ヶ月 18,500円/3ヶ月

\*対象：18歳以上（高校生を除く）

¥0

上記QRコードよりお申込みください

無料体験受付中！

・体験後にご入会いただいた方に  
嬉しいプレゼント付き！（数量限定）

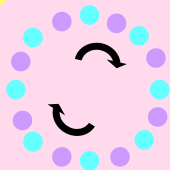
プログラム詳細・無料体験の  
ご予約はこちらから ↓

総合受付・お電話でも  
承ります！

巣鴨スポーツセンター 03-3915-2711



## サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- 有酸素運動

全身の筋肉を鍛える8種類のマシントレーニングと有酸素運動を30秒毎交互に行います。  
有酸素運動で心拍数を保った状態で筋力トレーニングを行うことで、短時間でもより効果的に筋肉に負荷をかけることができます。  
30分程度で完了するので無理なく続けられます。



## フリースペース

ストレッチ効果を高めるストレッチポールや、インナーマッスルを鍛えるバランスボール等、複数アイテムを取り揃えております。

お好きな時間にその日のコンディションに合わせてストレッチやトレーニングを行っていただけます。



## スケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00	サーキットトレーニング & フリースペース					
12:30						
14:30	サーキットトレーニング & フリースペース					
17:00						

### サーキットトレーニング

- \*実施時間内好きな時間にご入室可能です。
- \*午前中は12時20分、午後には16時50分すぎにリズムステップの動画が終了します。各回終了時間までの10分程度はストレッチ等のお時間になります。

### フリースペース

- \*サーキットトレーニングの前後はもちろん、フリースペースのみのご利用も可能です。

- \*日曜・祝日・休館日はお休みです
- \*データイム会員・ナイトタイム会員も土曜日にご参加可能です（但しマルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただきます）



100%天然のエッセンシャルオイルを使用したアロマ空間でリフレッシュ

### 隣のラウンジでお仲間と休憩



**\*参加者特典\***  
体組成計で定期的に測定することでトレーニングの成果をチェック!

〈お問合せ〉 公益財団法人三菱養和会 巣鴨スポーツセンター  
東京都豊島区巣鴨2-8-1

TEL : 03-3915-2711

月曜日～金曜日 : 10:00～20:00 (12:30～13:30を除く) 土曜日 : 10:00～19:00 日曜日・祝日 : 10:00～17:00  
休館日 : 毎月末日、8/12～17、12/29～1/4