



女性専用

サーキットトレーニング

# 「My-fit プログラム」

1回30分でOK！

脂肪燃焼・持久力UP

無料レンタル  
シューズあり

**すき間時間に！週6日通い放題**

ジュニアスクール会員家族・成人スクール会員・  
スポーツクラブ会員は会員割引でお得にフィットネス！

**無料体験実施中！**

予約  
不要

0 円

プログラム実施時間内に直接2階  
マルチスタジオにお越しください。



\*登録者特典\*

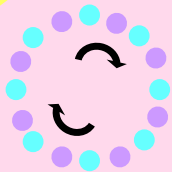
体組成計で定期的に測定し、  
トレーニングの成果を確認  
します！

実際のプログラムの  
様子はこちら→  
(動画)

YouTube



## サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- リズムステップ

全身の筋肉を鍛える8種類のマシントレーニングとリズムステップを30秒毎交互に行います。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ももちろん、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ertime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)

## ★特典割引★

スポーツクラブ会員  
ジュニアスクール会員家族  
成人スクール会員 \*18歳以上(高校生を除く)

通常料金の **半額** 程度で通い放題!

対象	利用料金
クラブ会員	3,000円/月(登録制)
成人スクール会員	3,500円(1ヶ月)、9,500円(3ヶ月)
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)

\*クラブ会員以外の方は1ヶ月・3ヶ月毎のチケット制となります



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

<お問合せ>

公益財団法人三菱養和会  
東京都豊島区巣鴨2-8-1

巣鴨スポーツセンター

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