



MYFIT

1回 **30分**  
女性専用  
フィットネス

30秒



マシンは8種類！！



30秒



30秒



30秒



こんな方におススメ☆

運動習慣を身につけたい

短時間で効率的に運動したい

ジムに通うのはちょっとハードルが高い...



1回**30分**で完了するから  
続けやすい！

実際のプログラムの  
様子はこちらから→

YouTube



サーキットトレーニング知っていますか？

サーキットトレーニングとは筋トレと有酸素運動を  
組み合わせて行うトレーニングのことです。  
週2・3回のペースでの実施が推奨されています。



脂肪  
燃焼



×

持久力の  
向上



×

筋力  
UP



一度のトレーニングで複数の効果が期待できます！

まずは見学・無料体験から

2F マルチスタジオへ

**無料体験実施中！**

お気軽にお申込みください

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)

★会員以外の方もご登録いただけます  
★クラブ会員・成人スクール会員・  
ジュニアスクール会員ご家族は  
通常料金の半額程度！

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

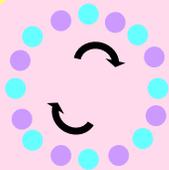
プログラム詳細・体験予約は  
こちらのQRコードから



\*お電話でも承ります  
(巣鴨スポーツセンター：03-3915-2711)

\*見学のみも可能です(予約不要)

## 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  
(有酸素運動)

全身の筋肉を鍛える8種類のマシンでの筋力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

下記スケジュールのうちで何回でもご利用いただけます。

	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分程度は各自での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
- \*デイトタイム会員・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）

### \*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！



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

新しく綺麗な油圧式マシンで快適にトレーニング♪



### <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