

今、運動を始める人、増えています！運動することを悩んでいた方。まずはご来館ください！

新生活！新運動習慣！

# LET'S START!

## 健康習慣をサポート。

体重増加

体力低下

ストレス増加

### 健康不安、悩みを改善！

はじめて施設をご利用いただくお客様  
営業時間内全ての施設をご利用いただけます。

## 無料体験できます！

※施設利用が初めての方に限ります。

ご入会特典 5月30日までにご入会いただくと

5月分 + 6月分月会費が

今がお得！ **1,980**円(税込)

※4ヶ月以上のご継続が条件です。

【ご入会時に必要なもの】

①登録料 (3,300円) ②会員証代 (1,100円) ③身分証明書 ④口座番号 (八十二銀行・長野信金・ゆうちょ・JA) ⑤口座お届け印

【ご入会条件】

ご利用は中学生以上が対象となります。(18歳未満の方は親権者の同意が必要) 妊婦の方、刺青、タトゥーのある方はご利用をお断りしております。その他、会員会則に反する方のご利用はお断りする場合がございます。

初めての方もご安心ください！ 運動初心者安心サポート

希望者に限ります。

<p>①フロントで入館</p>  <p>フロントにてチェックイン！さあ、運動スタートです。</p>	<p>②カウンセリング</p>  <p>着替えを済ませたら健康状態や目標などをご相談ください。</p>	<p>③体組成測定</p>  <p>「筋肉量」や「体脂肪」の測定を行います。</p>	<p>④筋力トレーニング</p>  <p>あなたに合わせた種目をトレーナーが丁寧にご案内いたします。</p>	<p>⑤有酸素運動</p>  <p>20分程度のウォーキングやジョギングを自分のペースで行います。</p>	<p>⑥ストレッチ</p>  <p>運動後にストレッチを行い、筋肉をほくします。</p>
---	--	---	---	---	---

■料金案内 お客様のライフスタイルに合わせてコースが選べます！

<p><b>Fit レギュラー</b> いつでも気軽にご利用されたい方に！！</p> <p><b>10,890</b>円<small>円</small> 月～木 10:00～22:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝 10:30～18:00</p>	<p><b>Fit ファミリー</b> ご家族でご利用されたい方に！！(2名様から)</p> <p><b>19,030</b>円<small>円</small> 月～木 10:00～22:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝 10:30～18:00</p>	<p><b>Fit デイタイム</b> 平日の昼間、ご利用されたい方に！！</p> <p><b>8,690</b>円<small>円</small> 月～木 10:00～17:00 土曜日 10:00～13:30 ※日・祝はご利用頂けません。</p>	<p><b>Fit シニア</b> 60歳以上の方に！！</p> <p><b>9,790</b>円<small>円</small> 月～木 10:00～22:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝 10:30～18:00</p>
<p><b>Fit ホリデーナイト</b> 平日の夜と土・日・祝日ご利用されたい方に！！</p> <p><b>8,690</b>円<small>円</small> 月～木 20:00～22:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝 10:30～18:00</p>	<p><b>Fit 中高生</b> 中学生・高校生の方に！！</p> <p><b>6,050</b>円<small>円</small> 月～木 16:00～21:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝 10:30～18:00</p>	<p><b>お風呂</b> お風呂のみ、ご利用されたい方に！！</p> <p><b>4,950</b>円<small>円</small> 月～木 10:00～22:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝 10:30～18:00</p>	<p><b>ゴルフ+(プラス)</b> ゴルフフレンジもご利用されたい方に！！ (Fitレギュラー会員様は月会費内に含まれます。)</p> <p>月会費 <b>+1,100</b>円<small>円</small> ご利用時間は会員区分により、異なります。</p>

〒383-0021 中野市西 1-1-7

# フィットネスクラブエフバイエー中野

体験申込み / お問い合わせ

## TEL. 0269-26-0490

月～木/10:00～22:00 土/10:00～21:00 日・祝/10:30～18:00 休館日/毎週金曜日・31日 他年間スケジュールによる

写真はイメージです。

