



健康習慣をサポート。

運動の秋 無料体験できます！

先着 20 名限定 11月 30 日までにご入会いただくと
登録料 (3,300 円)
12 月分月会費が 0 円

【ご入会時に必要なもの】 特典対象者：初めての方、退会後 1 年以上経過の方
①当月分月会費（日割分）②身分証明書
③口座番号（八十二銀行・長野信金・ゆうちょ・JA）④口座お届け印
⑤会員証代 1,100 円※アプリ会員証の方は不要

【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、
タトゥーの有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。 ※4 ヶ月以上のご継続が条件です。

運動初心者安心サポート 初めての方でもご安心ください！

希望者に限ります。

フロントで入館

フロントにてチェックイン！
さあ、運動スタートです。

カウンセリング

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。

体組成測定

「筋肉量」や「体脂肪」の測定
を行います。身体の状態を確認
しましょう。

筋力トレーニング

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。

有酸素運動

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。

ストレッチ

運動後にストレッチを行い、筋肉
をほぐします。



■ 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！	
Fit レギュラー いつでも気軽にご利用されたい方に！！ 11,440 円 月～木 10:00 ～ 22:00 土曜日 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:30 ～ 18:00	Fit ファミリー ご家族でご利用されたい方に！！(2 名様から) 19,580 円 月～木 10:00 ～ 22:00 土曜日 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:30 ～ 18:00
Fit デイタイム 平日の昼間、ご利用されたい方に！！ 9,240 円 月～木 10:00 ～ 17:00 土曜日 10:00 ～ 13:30 ※日・祝はご利用頂けません。	Fit シニア 60 歳以上の方に！！ 10,340 円 月～木 10:00 ～ 22:00 土曜日 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:30 ～ 18:00
Fit ホリデーナイト 平日の夜と土・日・祝日ご利用されたい方に！！ 9,240 円 月～木 20:00 ～ 22:00 土曜日 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:30 ～ 18:00	Fit 中高生 中学生・高校生の方に！！ 6,600 円 月～木 16:00 ～ 21:00 土曜日 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:30 ～ 18:00
お風呂 お風呂のみ、ご利用されたい方に！！ 5,500 円 月～木 10:00 ～ 22:00 土曜日 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:30 ～ 18:00	ゴルフ+(プラス) 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。) 月会費 +1,100 円 ご利用時間は 会員区分により、 異なります。
ジム	スタジオ
プール	お風呂
個室シャワー	サウナ
ロッカー	駐車場