

# 楽しく続けられる 効果的なフィットネス サポートシステム

痩せたい!

腰痛・肩こりを改善したい!

お一人お一人のカラダ年齢とライフスタイルに合わせた最適なフィットネスメニューをご提供します。



## 総合スポーツクラブならではの充実の施設



## 月会費だけで自由に参加できる いま話題のエクササイズ盛り沢山!



### adidas boxing

#### アディダスボクシング

ノリの良い音楽のリズムに合わせてパンチ・ステップ・コンビネーションを基本動作から応用動作まで、本格的なシャドーボクシング動作を行います。



### MOMCHANG FITNESS

#### ムムチャンフィットネス

韓国のカリスマトレーナーであるチョン・ダゴンが考案したシェイプアッププログラム。美しさを追求したいアナタにピッタリのエクササイズです。



### UBOUND ユーバウンド

世界各地で人気沸騰のトランポリンエクササイズです。心肺機能の向上、体幹部や下半身の筋力アップ、またバランス感覚も鍛えることができます。



### アリーナプログラム

- ・インドアテニス
- ・バドミントン
- ・バスケットボール
- ・卓球
- ・バレーボール 他

## ストレッチ専門スペース フューチャーストレッチ大日店



フューチャーストレッチは、ストレッチ専用マシンを使用する“動的ストレッチ”。筋肉に振動を与えながら、安全・快適にコンディショニングを整えることができます。柔軟性の向上、疲労回復やリラクゼーション効果も高く美容と健康に最適なエクササイズです。

スポーツクラブ 会員の方は  
3,000円/月で利用OK!

会員種別	通常月会費(税抜)
フューチャーストレッチ会員	¥7,000
ご利用時間	
平日	10:00~22:00
土	10:00~21:00
日・祝	10:00~18:30