

2016J-STEP

秋の

運動応援キャンペーン

期間限定!!

9/20~10/31

運動の秋です!

J-STEPで楽しく効果的に健康づくり

★『ちょっとした工夫でより効果アップ！

目的別トレーニング選び』をご紹介！

目的別に合わせた効果的なレッスンとちょこっとメニューを
ご紹介します！

この秋 お得な情報をチェックしてGO！

通常、スタジオ1レッスン¥700、ジム又はアクア利用¥500の所
スタジオ+ジム又はアクア利用で¥1000のお得なチケットがございます。

★『ほぐし運動』『はじめてのヨガ』の
30分クラスを特別開催！

30分のショートレッスンです！

これから運動を始めようと思っらっしゃる方や久しぶりに運動をされる方
何から始めたらよいか迷っている方などお待ちしております！

『ほぐし運動』 水曜9:15~9:45 金曜13:15~13:45

『はじめてのヨガ』 木曜9:15~9:45

※参加費は両クラス共に1回500円

★『体脂肪率測定』を無料で行います！

超音波で脂肪の厚さを測り 実際に画像で見られるので
筋肉量と脂肪のバランスがわかります！

※二の腕と太ももに機械をあてますので測定しやすい服装でお越しください。

※状況により即時対応ができない場合があります。ご予約いただく事も可能です。

お問合せは★ 詳細は当センターHP又はお電話にてお問い合わせください

清水ナショナルトレーニングセンター J-STEP

清水区山切1487-1 TEL:054-371-9000 <http://j-step.co.jp>

