



FITNESS

トレーニングジム

新規会員募集中

健康維持、体力向上、ダイエット、運動不足解消、ストレス発散など
あなたの目的はなんですか？

(金額は税込です)

市内料金	当日券/1回	回数券/11回	定期券/1ヵ月 (月初～月末まで)
一般	300円	3,000円	4,000円
学生	200円	2,000円	3,000円

今の自分が
これからの自分になる。

市内とは下記地域在住者
高砂市、加古川市、明石市、稲美町、
播磨町、三木市、小野市、加西市、
加東市、多可町、西脇市

※市外は倍になります。

はじめての方は「初回講習会」の
受講が必要です。(要予約)

(写真はイメージです)



有酸素マシン

ジョギングやウォーキングなど
しっかり汗をかきたい方にオススメ



マシン・フリーウエイト

筋力維持・向上を目的にした
トレーニングができます。



ストレッチルーム

ストレッチスペースがございます。
ゆっくり筋肉を伸ばしてください。



営業時間：9:00～21:00
休館日：第2月曜日・年末年始

ご予約・お問合せ
☎ 079-432-9090

初回講習会のご案内 (各定員2名)
毎週火・木曜日 ①10:00～ ②18:30～
毎週土曜日 ①10:00～ ②13:30～