

POOL 代謝アップ!おすすめプログラム

泳げなくても歩くだけで運動になる!!

プールに入って歩いてみるだけでも、水の抵抗を感じ筋肉を引き締める効果が得られます。足、腰、膝が痛くて運動に制限がある方もまずは歩いてみましょう!!



脂肪燃焼に!!

体温より低い水温での運動は、心臓の動きを活性化させ、血管を収縮させます。心肺機能の向上、脂肪燃焼に効果があります!



水の浮力で身体に負担をかけずに楽しくエクササイズ!

夏のフィットネス キャンペーン

7月21日(土) ▶ 8月20日(月)

施設無料招待券

すぐに入会すると **2枚プレゼント**

入会特典

1週間体験 **2,160円**

※事務手数料3,240円(入会時にかかります)

初めてでも安心!

楽しめて&効果的な運動プログラムが豊富!!

サポートも充実

初めての方でも、専属トレーナーがいるのでマシンの使い方から自分にあったトレーニング方法など、気軽に相談することができます。



オリエンテーション

初回ご利用時に施設の使い方や、基本的なマシンの使い方をご案内します。また、ご自分の体重、筋肉量、体脂肪量を測定し、トレーニングプランを作成します。(インボディ測定)

1ヵ月ごとにスタッフがサポート

オリエンテーションから1ヵ月後、2ヵ月後に再度インボディ測定が無料で受けられます。トレーニングの経過を確認しながら、メニューの見直しを行います。

体組成測定実施中!!

体幹を鍛えて、姿勢、骨盤の歪み、肩、首こりの改善!!

基礎代謝アップでメリハリボディに!!

STUDIO & GYM 代謝アップ!おすすめプログラム

ヨガのポーズをすることでしなやかな身体を作り、深い呼吸をすることでストレスを改善し、体力向上を目指します。



ヨガ

体幹を鍛えるプログラムで、姿勢や骨盤の歪みの改善を目指すエクササイズを行います。



ピラティス



ジョイフルアスレティッククラブ土浦

〒300-0843

茨城県土浦市中村南 4-11-7

TEL.029-842-8833

JAC土浦

検索

価格表示は全て税込となります。

【営業時間】月～金 10:00～23:00 土 10:00～22:00 日・祝日 10:00～20:00 ※スポーツ施設30分前終了 【休館日】毎月11日

入会手続きのご案内

- ※月会費は、(株)オリエントコーポレーションよりご請求させていただきます。
- ※会員のお申込は高校生(16歳)以上とさせていただきます。
- ※18歳未満及びジュニアスクールの入会は、保護者の方にお申し込み頂きます。
- ※未成年の方のお申込は、保護者の同意欄への記入及び印鑑が必要となります。

入会手続き時にご用意頂くもの

- 事務手数料 3,240円
- 月会費2ヵ月分(クレジット可)
- 金融機関口座番号と届出印
- 本人確認書類(免許証など)

年会費無料、特典いっぱいジョイフルアスレティッククラブカードの登録も可能です。

※表示価格は全て税込です。

ジョイフルアスレティッククラブ各店

インストラクター スタッフ大募集!!

詳しい情報はこちら



会員種別

人気No.1 いつでも利用 したい方に	フリータイム会員のご家族	週末の休日を利用して	平日のお昼を有効活用したい	仕事帰りにちょっとひと汗
フリー タイム会員	ファミリー会員	ウィークエンド会員	デイトタイム会員	イブニング会員
月会費 10,800円	月会費 8,640円 全営業時間利用可能 (フリータイム会員のご家族、2親等以内)	月会費 8,640円 土・日・祝祭日	月会費 8,640円 平日 10:00～17:00	月会費 8,640円 平日 17:00～23:00
全営業時間 利用可能	プールで泳いだり アクアビクスをしたい	忙しいけど たっぷり運動したい方に!	お仕事帰りの時間も有意義に 使いたい方にオススメ!	時間もお金も お手軽がイイね!
	アクア会員	4回会員	ナイト会員	90分会員
	月会費 8,100円 全営業時間利用可能 (スポーツ施設のご利用はプールのみ)	月会費 5,940円 全営業時間利用可能 (月4回限定)	月会費 5,400円 平日 20:30～23:00	月会費 3,888円 全営業時間利用可能 (月4回限定、1日90分)

※別途入会時に、事務手数料3,240円が必要となります。