

新春

お年玉 キャンペーン

事務手数料
通常3,240円
無料

水着やウエア購入に
使える商品券
+ 2,000円分

総額
5,000円
相当

期間中お申し込みの方にプレゼントいたします。

2019.1.4 FRI - 1.20 SUN

心と体が潤う”フィットネス生活”

「ダイエットしたい!」「体力をつけたい!」

などあなたのご要望にぴったりの運動をご提案いたします!

入会後の
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。



体力に自信のない方に!

誰でも気軽にチャレンジできる!
健康増進におすすめコース

消費カロリー約 200~300kcal

- 1 ストレッチ
- 2 ランニングマシンで軽くウォーキング
- 3 はじめてエアロ or やさしいエアロに参加



少しくらいハードでもいい! とにかくシェイプアップしたい!

脂肪燃焼をお約束!
しっかり引き締めコース

消費カロリー約 400~600kcal

- 1 エアロバイクでがっつり脂肪燃焼
- 2 ボディコンバットやボディパンプでしっかりカロリー消費



自分のペースで スローフィットネス!

リラックス系プログラムで、
ココロもカラダもリフレッシュコース

消費カロリー約 200~300kcal

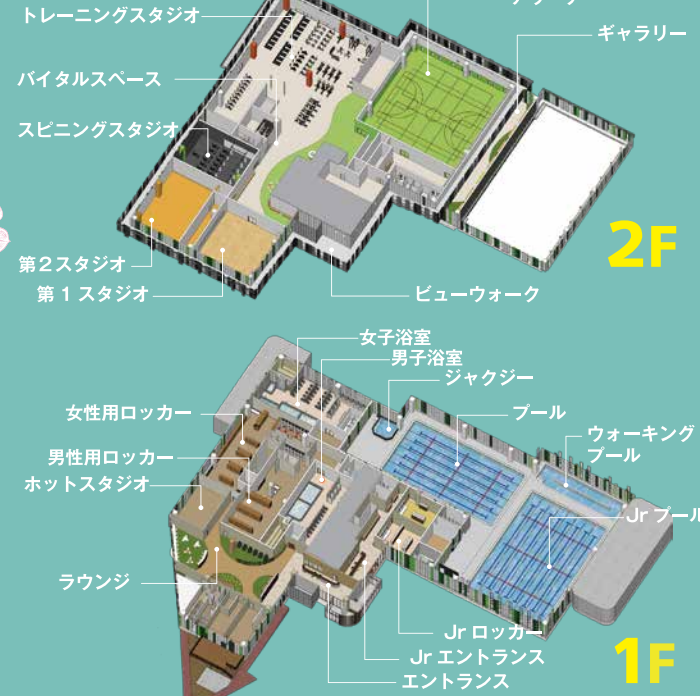
- 1 ヨガ、ピラティス、バランスコンディショニングなどマイペースでできるプログラムが満載
- 2 運動の後はお風呂でリラックス



スタジオ
プログラムは
こちらから



2019年春 巨大スポーツ出現!!



待ち時間なくのびのび使える!



01 トレーニングジム

筋力をつけるマシンや脂肪を燃焼するためのマシン約100台完備。体力に自信のある方もそうでない方もそれぞれにあったマシンをお選びいただけます。

こんなにゆったりプールは他にはない!



02 プール

大人用プール、こども用プール、ウォーキング専用プールを完備。大人からこどもまで楽しめるプールとなっております。

仲間と楽しく遊べる!



03 アリーナ(スタジオ)

バレーボール、フットサルの利用ができます。また、大人数でのスタジオイベントなども実施可能な施設であらゆるスポーツの楽しさを感じてください。



ジョイフルアスレティッククラブ 土浦

TEL.029-842-8833

今すぐ検索! JAC土浦 検索 Instagram. はじめました

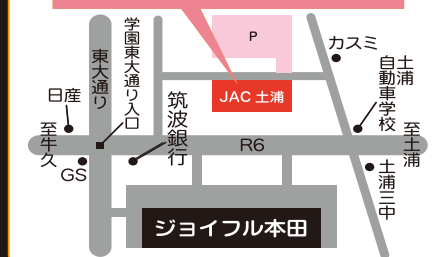
〒300-0843 茨城県土浦市中村南 4-11-7

【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。

所在地: 土浦市中村南 4-11-7



年会費無料、特典いっぱいの
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。

*別途入会時に、事務手数料3,240円が必要となります。