

都心で人気!! L.A.発ダイエットプログラム ポップピラティスが県央初上陸!!

世界で700万人が支持するトータルボディワークアウト!
音楽に合わせてピラティスを行うので楽しみながらボディメイクでき
運動後の爽快感と達成感は格別で、リピーター続出のプログラムです!!

Time flies
WHEN YOU'RE
not on a
TREADMILL



キツイけど楽しい!!

受付期間 8/4(火)~9/30(水)
まずは1回無料体験!
もっとやりたい方は

1ヶ月体験 税込5,500円/月

プールジムスタジオ使い放題! (女性はホットスタジオも使い放題)

体験後ご入会で

初月会費が **0**円!!

※3ヶ月の在籍が条件となります

フィットネスクラブ

スプレーザ

新潟県三条市嘉坪川1-31-15

詳しくはお問い合わせください!! ☎ 0120-049-415

ホームページでもご確認いただけます ▶▶

スプレーザ

検索!

営業時間 月~土曜 9:30~21:30 日曜 10:00~17:00 専用駐車場あり

ヒートラッシュ or 豊富なスタジオレッスン アナタに合うのはどっち!?

8週間 マンツーマン ダイエットプログラム

HEAT RUSH<有料>



■カラダを変えるなら、やっぱりトレーナーをつけて！

ヒートラッシュとは、お客様とトレーナーがマンツーマンで1日30分、週2回、全8週間16回行うダイエットプログラムです。最も効率よく体脂肪が燃焼される高強度インターバルトレーニングを採用しております。

- ・カラダを変えるにはどうやって運動したら良いかわからない
- ・自分に厳しくしたい
- ・目標達成までやり遂げたい

そんな方にオススメ！すでに多くのお客様にご利用いただいております！

■体脂肪燃焼は〇〇がカギ！

ダイエットで大事なことは、筋肉量を増やし体脂肪量を減らすことです。また体脂肪燃焼には「筋肉の収縮」がポイントです。筋肉を使わない軽度の運動では体内の脂肪は微量しか使われません。基礎代謝量(日常の消費量)も高まるため筋トレをオススメします！

■8週間で人生が変わるかも!?

ヒートラッシュはトレーナーと一緒に8週間で-2kgを目指します!

お客様によって個人差がありますが

<2ヶ月で -4kg達成> 「一生に一度の自分の結婚式までにシェイプアップできました！」

<6ヶ月で-15kg達成> 「人生観が変わった！この体型をキープしていきたい！」

などの多くの声をいただいております!!

今だけの特別なヒートラッシュ特典!!
2回体験→0円!! ご入会→料金から10%OFF!!

県央地区ではココだけ！ 人気のスタジオレッスンがコチラ!!

NEW!! 県央地区初上陸!!
POP PILATES®
ポップピラティス

Time flies
WHEN YOU'RE
not on a
TREADMILL

県央地区ではココだけ!
シルクサスペンション™

女性専用!!
ホットスタジオ

ウォーターバッグでウエストを絞る!!
スイズフィット

ZUMBA®
ズンバ

エアロビクス
ステップワークアウト
シェイプキック

Balletone®
バレトン

ヨガ・ストレッチ
クラシックバレエ
イージーリズム体操

TRX®
イージーシェイプ
全身シェイプ

Fトレ
歪み改善・筋膜リリース

お客様に楽しんで運動していただくため、スプレーザでは都心で人気のレッスンを多数開催！
さらに1回無料体験、1ヶ月5,500円体験、初月0円入会など特典があるので始めるなら今!!
皆様のご来館をお待ちしております！