

# 週100コマ! アタック系からホットヨガまで 動と静のバラエティ豊富なレッスンが充実!

## 【アタック系】

**④ ファイドウ** **RADICAL**  
ボクシング他、様々な格闘技の長所を組み合わせた革新的格闘エクササイズ。有酸素と無酸素を組み合わせた脂肪燃焼に絶大な効果があります!

**④ ボディコンバット** **LES MILLS**  
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの格闘技の動作を取り入れたエクササイズです。多くの筋肉を動かし、運動能力の向上にも効果絶大で、ストレス発散にも効果的です!

**④ ボディアタック** **LES MILLS**  
ダイナミックな動きとスポーツトレーニングの要素を取り入れ、楽しさを追求した高衝撃エクササイズです。激しい運動を好む男性や、エアロビクス愛好者にもマッチしたプログラムです。

**ユーバウンド** **RADICAL**  
1人用トランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効果的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイ

ナミック!エアロビック!

## 【ダンス系】

**ズンバ** **ZUMBA**  
ラテンの音楽とダンスが融合したフィットネスプログラム!楽しみながらダイエット!

**④ バイラバイラ** **BAILA BAILA**  
スペイン発の地中海系エクササイズ!楽しく効果的!簡単なのに燃焼系!

**④ ボディジャム** **LES MILLS**  
音楽と様々なスタイルのダンスを融合させたプログラムです。楽しくダンスをしながら心肺機能向上を実現する、元気がでるエクササイズです!

## 【カルチャー系】

**フラダンス**  
一見ゆっくりに見えますが、実はダイエット&シェイプアップに効果的です。くびれをつくるにはコレ!!

**社交ダンス**  
Tシャツ・パンツ・ソックスで受けられ



気軽にタンクトップ・チャチャチャが習得できます!

## 【ヨガ・ピラティス系】

**やさしいヨガ**  
初心者向けのリラクゼーションヨガ。

**ホットヨガ**  
スタジオに設置されているサウナマシンにより低温サウナ状態で発汗を促しながらヨガをします。

**アロマヨガ**  
さまざまなアロマの香りを楽しみながら心のリラクセスを促します。

**④ スリムビューティーヨガ**  
骨盤周辺の血行を促し、やさしいヨガのポーズをたくさん取り入れています。

**フロー&ヒーリングヨガ**  
流れるように動くヨガです。神経を集中し、心と体を鍛え、緊張をほぐしていきます。

**④ アースヨガ** **RADICAL**  
禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドボディプログラムです。

**④ ボディバランス** **LES MILLS**  
ヨガ、太極拳、ピラティスをベースに、全身の伸びと力強さ、集中と落ち着きを取り戻すプログラムです。

## 【パワーアップ系】

**④ バイパー** **IPF**  
スポーツ選手も多く取り入れているカナダ発最新トレーニングアイテム。三次元のトレーニングにより機能的なからだを作ります。

**④ メディシンボール**  
パワー系、バランス系、ストレッチ系すべてが出来ます。

## 【からだバランスレッスン】

**④ やさしいストレッチ**  
肩こり、腰痛予防の簡単なストレッチです。

**④ ポイントシェイプ**  
引き締めたい部分に的を絞ってトレーニングを行うので、二の腕やウエスト等の部分痩せに効果的!

**④ ボディメイク**  
インナーマッスルを鍛えることでしっかりとした体をつくります。

**④ コアリラクゼーション**  
姿勢をよくしたい方や疲労が取れにくい方、柔軟性を向上させたい方に。

**バランスボール**  
不安定なボールを使って身体のバランス調整を行います。

## 出張フィットネス

職場やお友達同士、子供会など、大人でも子供でも1人〜グループまで、NFのインストラクターを派遣いたします。都合の良い時間と場所で気軽に楽しくフィットネス!

レッスン1時間 **6,000円**

**貸切りフィットネス**  
NFの定休日にスタジオを貸切り、フィットネスができます!

レッスン1時間 **8,000円**

お気軽に、お問い合わせ下さい。  
※ ④ マークのレッスンが対象です。

## サービス併用利用できます。



65歳以上の方、送迎、ご相談下さい。

**無料!** 初心者でも安心!  
**マシントレーニングサポートシステム**

体組成測定と個別オリエンテーションで結果を出すトレーニング指導

**1回目** **オリエンテーション** **体組成測定あり**  
●体組成計測定後トレーニングメニュー作成  
●マシンの使い方指導

**2回目** **オリエンテーション**  
●トレーニングメニューをスタッフの指導で実践

**3回目** **オリエンテーション** **体組成測定あり**  
●トレーニングの成果を体組成計で測定  
●最終プログラム作成

# 体験あります! 体利用

ご入会前、1回のみ

詳しくは、HPをご覧ください。

見学歓迎

お気軽にお問合せ下さい。

**Kids** フルタイム会員様1名につき、**お子様(小学生限定)1名が無料でレッスンを受けられます。** 通常1レッスン1,500円 ※親御さんの同伴が必須です。

**無料レッスン**

**親子トランポリン**

毎週日曜日、朝9:30~10:15

親子と一緒にレッスンを受けられます

インストラクター まつおか

**2ヶ月間マンツーマンダイエット&DNAプログラム**

DNA検査と徹底した食事指導、マンツーマントレーニングで確実に結果を出します!

料金:248,000円(2ヶ月間) 7月5日現在達成率100%!

2ヶ月でここまで! 変わりまして!

|               |           |           |
|---------------|-----------|-----------|
| 2016 5/1 スタート | 体脂肪 19.7% | 体重 61.6kg |
| 2016 6/30 現在  | 体脂肪 31.9% | 体重 61.6kg |
|               | 体脂肪 -9.9% | 体重 -12.3% |
|               | 体脂肪 40.0% | 体重 73.9kg |
|               | 体脂肪 29.6% | 体重 61.6kg |

**インストラクター募集!**  
ダンス経験者、優遇!  
正社員・契約社員  
短期間アルバイト  
詳細は、お電話にてお問合せください。

| 営業時間                 | 月会費  | ご利用時間                  | ※チラシ掲載の全ての料金には別途消費税がかかります。   |
|----------------------|--|------------------------|--|
| 平日・土曜日<br>9:00~22:00 | ●フルタイム会員   | ご利用時間<br>営業時間内制限なし     | ●つきよん会員<br>月あたり4回<br>※ご利用の無い場合、2ヶ月間繰り越してできます。<br><b>3,800円</b>         |
| 日曜日<br>9:00~18:00    | ●U27フルタイム会員<br>※27歳以下の若者応援プランです                  | ご利用時間<br>営業時間内制限なし     | ●ビジター会員<br>※都度ご利用する方のためのプランです<br>ご利用時間<br>営業時間内制限なし<br><b>1,200円/回</b> |
| 定休日                  | ●アフタヌーン会員  | ご利用時間<br>全日13:00~17:00 | 法人会員のご用意もございます。電話にてお問い合わせ下さい。  |
| 毎月末の2日間              | 入会金 <b>いまなら5,000円→2,000円</b> 登録手数料 <b>2,000円</b> |                        | 有料サービス/月額<br>●レンタルロッカー/500円~ ●レンタルバスタオル/1,000円<br>●水素水サーバーご利用/1,000円   |

気持ちや輝く、カラダが輝く。

**LIFE GYM NewFitness**

イオンタウン城下内 tel.0178-24-1515

営業時間/平日・土曜日 9:00~22:00/日曜日 9:00~18:00  
定休日/月末の2日間

検索はPCもスマホも **ニューフィットネス**