

週101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】

ファイドウ
(ラディカルのプレコリオ) **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!

ボディコンバット
(レスミルズのプレコリオ) **LESMILLS**
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。多くの筋群を動かし、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!

ボディアタック
(レスミルズのプレコリオ) **LESMILLS**
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。

【ダンス系】

やさしいエアロ
有酸素運動の定番メニュー!基礎から
始めるので初心者でも高齢者でも安心
して出来ます!

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!

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

ヒップホップ
リズムの基礎から学べるので初心者
でも安心!

ボディジャム
(レスミルズのプレコリオ) **LESMILLS**
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
れ気軽にタンゴ、ジルバ、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。

フロー&ヒーリングヨガ
精神統一を図りつつも軽度の筋力
アップを促すヨガです。

アースヨガ
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。

ボディバランス
(レスミルズのプレコリオ) **LESMILLS**
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】

ヴァイパー **VIPER**
スポーツ選手も多く取り入れている
アメリカ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。

【からだバランスレッスン】

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!

ボディメイク
インナーマッスルを鍛えることでし
かりとした体をつくります。

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。

【アイテム系】

バランスディスク
ウェーブストレッチリング
パワーアップチューブ
メディシンボール
各種アイテムを使ったエクササイズ。
パワー系、バランス系、ストレッチ系
すべてが出来ます。

Kids
土日の朝は
キッズ時間。

キッズ ヒップホップダンス キッズボクササイズ

からだ作りリズムは小さいうち
に習うのが最も効果的です!
毎週土日の朝8:00~9:00開催、1
レッスン1,500円/フルタイム会員
様1名につき、お子さん(小学生限
定)1名が無料で受けられます。
※親御さんの同伴が必須です。

キッズヒップホップダンス
TAKA/ワールドダンスコロシアム
2012日本代表

キッズボクササイズ
まつおか/レスリング国際大会出場多
数、他ボクシング等格闘技経験多数

今年はこのでしょ!

NF一押し! 最新プログラム。
注目の LESMILLS
「レス・ミルズ」

2016
オススメの
新プログラム
登場!

レスミルズ
プログラムとは…
ニュージーランドに本拠地があるレ
スミルズインターナショナルが発信し
ているグループフィットネスプログラ
ムです。現在では112ヶ国にその輪
が広がり、世界で約15,000ものフィ
ットネスクラブで楽しまれており、全
世界で100万人以上の参加者がいま
す。プログラムは、多彩な種目で構成
され、参加者が好みに合った最適
なプログラムを選べるのが特徴です。



NFのビフォー→アフター!

NFブログ『からだ改革日記』にて
ダイエット&身体づくりに挑戦中のお客様モニター2名様の
ビフォー→アフターをご紹介します!
結果も上々NF!



※掲載の料金には別途消費税がかかります。

- **3ヶ月限定会員** 利用時間/3ヶ月間制限なし
※ご入会日より3ヶ月間のお試し利用限定。終了後の別会員区分への編入が出来ます。 **6,300円**
 - **HOT スタジオ限定会員** 利用時間/月あたり4回
※ホットスタジオ利用の美容系プログラム専用のプランです。 **4,500円**
 - **ビジター会員** 利用時間/制限なし **1回/1,200円**
※都度ご利用するためのプランです
- 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。

有料サービス/月額
●レンタルロッカー/500円 ●レンタルバスタオル/1,000円 ●水素水サーバーご利用/1,000円

営業時間

平日	9:00 ~ 22:00
土曜	8:00 ~ 22:00
日曜	8:00 ~ 18:00

定休日
毎月末の2日間

入会金/月会費

●フルタイム会員	利用時間/制限なし	年割り 6,300円
●デイトタイム会員	利用時間/9:00~18:00	5,500円
●ナイト & ホリデイ会員	利用時間/ 平日17:00~22:00 土・日・祝日制限なし	5,500円
●つきよん会員	利用時間/月あたり4回 ※ご利用しない場合、2ヶ月間繰り越し利用できます。	4,500円
●U27 フルタイム会員	利用時間/制限なし ※27歳以下の若者応援プランです	4,500円
●U33 フルタイム会員	利用時間/制限なし ※33歳以下の若者応援プランです	5,200円

Information

新春
企画

いつ
でも

フルタイム会員
(1年間継続契約頂ける方)

入会特典!

入会金(5,000円) 登録手数料(2,000円)

無料! 無料! 6,300円

デイトタイム会員
ナイト&ホリデイ会員
つきよん会員
U27フルタイム会員
U33フルタイム会員

入会金(5,000円)

無料!

通常月会費6,900円を
会員期間中ずーっと

さらに

※ご入会時にご用意いただくもの → ご印鑑、銀行引落し口座番号

新春企画と合わせてさらにお得!

ペア割 **ご入会**

お2名様以上で
同時ご入会
いただいた方々への
特典です。

[NewFitnessオリジナルTシャツ&タオル&ヨガマット]の中から
お好きなもの2点プレゼント!

または、登録手数料 **2,000円無料**

入会前に1日フルに
ご体験いただけます。 通常ビジター会員1,200円を

**初回体験
半額 600円!**
キャンペーン

※お一人様、初回体験一回のみの
ご利用に限らせていただきます。

見学
歓迎

お気軽に
お問合せ
下さい。



気持ち輝く、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 9:00~22:00/土曜 8:00~22:00/日曜 8:00~18:00
定休日/月末の2日間

newfitness.jp