

# 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 FITNESS**  
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 FITNESS**  
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)、  
下半身の筋力を効率的に向上させるこ  
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】

**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!

**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!

**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。  
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ン  
ショ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。

**④ 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。

**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】

**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】

**④ ポイントシェイプ**  
引き締めたい部分的に絞ってトレー  
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。

## 【アイテム系】

**④ バランスディスク**  
**④ ウェーブストレッチリング**  
**④ バランスボール**  
**④ 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。

## 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マークのレッスンは対象です。

## 介護 保険 ご利用です。

65歳以上の方、  
送迎はご相談下さい。

始め  
ました!

# 今なら

# 入会金無料 (5,000円)

※ご入会時に  
ご用意いただくもの → ●銀行届出印 ●銀行引落し口座番号 ●登録手数料2,000円  
●2ヶ月分の月会費(初月は日割り計算いたします)  
●ご本人様確認できるもの(運転免許証、保険証など)

入会前に1日フルにご体験いただけます。

# 初回 体験 半額

通常ビジター会員1,200円を

# 600円!

※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。

# Kids

## 無料レッスン

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。

親子ボクササイズ 毎週日曜日、朝9:00~9:45

身体づくりやリズム運動は  
キッズから始めるのが効果的です!

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  
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

## 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!

2015 10/17 スタート	2015 12/21	2015 10/24 スタート	2015 12/21
体重 100.8 kg	体重 90.0 kg	体重 100.8 kg	体重 90.0 kg
体脂肪 34.3 %	体脂肪 27.8 %	体脂肪 15.2 %	体脂肪 9.2 %
	-10.8 kg	筋肉量 51.6 kg	筋肉量 53.6 kg
	-12.6 %		+2kg

※チラシ掲載の全ての料金には別途消費税がかかります。

Information	営業時間	月会費	ご利用時間	●つきよん会員	ご利用時間
	平日・土曜日 9:00 ~ 22:00	●フルタイム会員	営業時間内制限なし	月あたり4回 ※ご利用の無い場合、2ヶ月間繰り越せます。	3,800円
インストラクター募集 ダンス経験者、優遇! 詳細はお電話にてお問合せください。	日曜日 9:00 ~ 18:00	●U27 フルタイム会員 ※27歳以下の若者応援プランです	営業時間内制限なし	●ビジター会員 ※都度ご利用する方のための プランです	1,200円/回
	定休日	●アフタヌーン員	ご利用時間 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>5,000円</b>	登録手数料 <b>2,000円</b>	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	

見学  
歓迎

お気軽に  
お問合せ  
下さい。

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