

換気設備を増設

法令基準より換気容量が約250%に増えました。

皆様が安心・安全に運動をしていただけるよう、ウイルス対策を徹底していきます！



24時間  
いつでも通える

新コース誕生!

有料

おすすめポイント!

30分スクール制で通う日を決められるから続けられる(定員5名・予約制)

ダイエット効果抜群

忙しい人にもおすすめ

週56本の少人数制プログラム導入。新しいスクール型のプログラムです。

News

レッスンプログラム

＜事前予約制・各レッスン定員5名＞

健康づくり・リラククス

健康を維持したい方や体の歪みを整えたい方におすすめのプログラム

ストレッチ

骨盤矯正ヨガ

ピラティス



20分/運動強度:★★★★☆

基本のストレッチをインストラクターと一緒にいきます。凝り固まった筋肉をほぐして、体のめぐりを改善。ケガ予防にも繋がります。



30分/運動強度:★★★★☆

体の土台となる骨盤の歪みを改善し、おなか周りをすっきりとさせて体を内側から温めます。股関節周りの動きにも◎。



30分/運動強度:★★★★☆

生活習慣で身に付いてしまった歪みを、呼吸と合わせた動きで改善していきます。体の芯から鍛えることで姿勢が整います。

ダイエット・美容

脂肪燃焼や美しいボディラインを目指したい方におすすめのプログラム

リズムステップ

美BODY

脂肪燃焼



30分/運動強度:★★★★☆

ステップ台を使った昇降運動とダンベルエクササイズを交互に行うサーキットトレーニングです。下半身強化&脂肪燃焼に。



30分/運動強度:★★★★☆

美脚・美尻・くびれ作りを目的とした自重で行う、女性向けのエクササイズです。美しいシルエットを目指しましょう♡



20分/運動強度:★★★★☆

HIIT/高強度インターバルトレーニングを行います。体を限界まで追い込み、脂肪燃焼しやすい状態をキープ!筋力UPにも効果的。

\*ストレッチを除くレッスンは「レギュラー会員」のみ利用可能です \*写真はイメージです

News

2021年1月~ フィットネス会員

ライト会員 6,000円/月

- ① 初回オリエンテーション(施設案内、マシン使用方法説明)
- ② 全てのトレーニングマシンのご利用
- ③ ストレッチレッスン(20分/回)

レギュラー会員 8,000円/月

- ライト会員①②③に加えて下記のレッスン受講可能
- ④ 骨盤矯正ヨガ(30分/回)
  - ⑤ ピラティス(30分/回)
  - ⑥ リズムステップ(30分/回)
  - ⑦ 美BODY(30分/回)
  - ⑧ 脂肪燃焼(20分/回)

2月  
キャンペーン  
2/28(日)まで

入会金  
0円  
通常3,000円

事務手数料  
0円  
通常2,000円  
(セキュリティ発行料含む)

初月会費  
0円  
通常6,000円~8,000円

フェイス  
タオル  
プレゼント



初心者のための24時間コンディショニングジム スマートフィットネス

SMART FITNESS

〒870-0820 大分市西大道 3-2-16(テニススクールラフ大道校北側) www.smart-f.net

Free Wi-Fi @smartfitness.oita @smartfitness.oita

スマートフィットネス 検索

ご入会・お問合せ

☎097-543-5222

■営業時間/0:00~24:00 但し、平日 9:00~13:00、17:00~21:00、土日祝 10:00~18:00は、スタッフ常駐。