初心者や女性に優しいジム(会員の約8割が





女性プロデューサーのおすすめポイント! *フリーウエイトコーナーは฿はていません



忙しい人も安心! 隙間時間でも効果的

1回たったの20分で効果のあるプログラム を多数ご用意。

※平日9:00~13:00、17:00~21:00 土日曜・祝日10:00~18:00は スタッフがサポート。



女性専用の ニングエリア

専門のトレーナーやスタッフがマシンの使い方 などを丁寧に教えます。1人1人に合ったトレー ニングをご提案します。



コンディショニ

激しい運動ではなく体の調子を整えるトレー ニングだから運動が苦手な方でも安心。



清潔感あふれる シャワールーム

更衣ブースが一体となっているので人目を 気にせず着替えができます。



女性更衣室に

女性更衣室はセキュリティカードで入退室時



女性専用の ストレッチスペース

女性が安心して使える専用スペースなので、 ゆっくりとストレッチができます。



セキュリティシステム設置

に自動施錠がかかるので安心。

ジムがはじめての方や続かなかった方が多く通われています。



入会したら最初に一人 ひとりの体力と目的に 合わせたトレーニング プログラムを作ってい ただけるので何をすれ ばよいかがわかり安心して続けられています。

I.N様 I.R様 〈20代ご夫婦〉



筋トレや有酸表運動な ど自分でおこなうトレ ーニングとべつにレッ スンにも参加できて楽 しいです。入会から2ヶ 月、お腹に薄っすら縦 線が出てきました。

O.S様(20代)



健康診断等の数値が 気になり健康のため入 会しました。仕事帰りに よって汗を流し月の半 分以上は通っています。 見た目の変化が出始めていて、今後がますま す楽しみです。

I.Y様 I.M様 ご未婦(60代)

さらに効果を求めるなら!

-ソナルトレーニング

体力や目的に合わせてマンツーマンで指導が 受けられるパーソナルトレーニングは、初心者 の方にもおすすめです



体力や目的に合わせて マンツーマンで指導が受け られるパーソナルトレーニングは、 毎月1回がおすすめです。 気軽に楽しく健康ライフを送れる ようにサポートします。

専属トレーナー 柴田太資

運動の効果について

オープンから8か月、トレーニングの効果・成果について 皆さんにお答えいただきました!

仕事の疲労が軽くなった 食欲を抑えられるようになっ からだが良く動くようになった 意識して体を 動かすようになった 運動をはじめ こんな効果が ありました!

動かすようになった 連動が気持ち良いと 感じるようになった ホットフラッシュが改善した 健康診断の起果が良かった 肩こり、腰痛が改善した からだが楽らかくなった 力ぜをひかなくなった

筋肉が付いた

運動が続かない 自分でも継続で きている

持久力 体力がついた

痩せた 引き締まった

14%

数値には表れないトレーニング効果もたくさんでていますね。 皆さんのトレーニング効果を今後もぜひスタッフにお聞かせください!

ウイルス対策強化中

様が安心・安全に運動をしていただけるよう 3密」対策を徹底してお待ちしています!



マシンの間隔を1m以上空けた



スタッフによるマシンや 施設内の清掃と消毒



有酸素運動マシンの前方は 開閉窓で換気は十分





ニールカーテンとカ での二重の間仕切り



スタッフはもちろんマスク必着



消毒・ペーパータオル・ 使い捨て手袋の設置

新型コロナウイルス 感染症対策について



1位 51% スタッフの方が小まめに消毒を してくれているから安心!

ゲストの

声



2位 47% 窓や換気扇で常時換気をしてくれているから安心!



3位 21% マシン間の距離がしっかり とれている



消毒液・ペーパータオル・使い 捨て手袋が設置しているから



ランニングマシン間にビニール カーテンの間仕切りがされて いるから



利用者のマナーが良く使用後 に消毒をしている点が安心

アンケートにご協力いただきありがとうございました!

ライト会員 **6,000**_円

- ① 初回の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)

ノギュラー会員 $\,8,\!000_{ m Pl}$

ライト会員①②③に加えて下記の レッスン受講可能

④ 骨盤矯正コガ

(30分/回)

(30分/回) ⑥ リズムステップ (30分/回)

⑦ 美BODY (30分/回)

8 脂肪燃煙 (20分/回)

入会金 3,000円

事務手数料 **2,000**円 ※セキュリティカード発行料含む

パーソナルトレーニング 4,000円 30分/回

※ご利用は16歳以上に限ります。※税が

大分市街 🕇

ロイヤルホスト 洋服の青山 210

阿部ビル

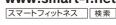


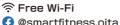
初心者のためのコンディショニングジム

■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。

〒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 スマートフィットネス 検索













県道大分·臼杵線



@smartfitness.oita

←大分IC —番ヶ瀬内科医院

ラフ大道校

美容室 💂

大道トンネル

●豊和銀行

志手入口

____ 推迫入□ バス停

椎迫入口