

お気軽運動習慣への **第一歩**

ジム・プールご利用できます！

フィットネス

パスポート 販売中

1ヵ月 使い放題で

4,320 円

有効期限：初回ご利用日より1ヵ月間

利用時間：A～Cよりお選びください

A 10:00～12:00

B 14:00～16:00

C 18:00～20:00

リー・ステーションフロントにてお買い求めください

電話予約可 ☎0894-37-3730

※販売は2月28日までです

トレーニングジム 運動の仕方が分からない方でも安心

常駐の専門スタッフが対応いたします！！

有酸素運動(歩行・自転車こぎ)



歩いたり自転車こぎのマシンでの有酸素運動は**脂肪燃焼に最適!** 体脂肪を落としたい方はぜひご利用ください。

筋力トレーニング(マシン・ダンベル)



マシンやダンベルを使って筋力アップを行います。**体型の引き締め、不調改善**など目的に応じたトレーニングをスタッフがサポートします。

ストレッチ専用マシン



筋肉のこわばりをほぐし、**肩こりや姿勢改善、疲労回復**などが図れます。身体の硬さが気になっている方はぜひご利用ください。

運動後、プール・ジャグジー・採暖室・シャワー室を自由にご利用いただけます



ご用意いただくもの

- ① 運動できる服装
- ② 運動靴(室内用)
- ③ 汗拭きタオル
- ④ 飲み物など

※プールゾーン、シャワー室ご利用の方は水着、水泳帽、シャワーセット等をご用意ください。