

1月キャンペーン

当月会費(日割り)が**50%off!**
さらに、下記の2点も無料!

入会金 ￥2200

事務手数料 ￥1100

期間:1月4日(土)~1月30日(木)

※注意事項

- ・当クラブへの6ヶ月間以上の在籍の方に限ります。
- ・当キャンペーンを告知後~1/30(日)までに退会手続きをされた方の再入会はキャンペーンの対象外となります。
- ・入会手続きの際には1月分会費(日割り)と2月分会費のお支払いが必要です。
- ・他の割引との併用は致しかねます。

酸素カプセル

1月キャンペーン

期間:1月4日(土)~1月30日(木)

¥5000 (税込)/回



※上記の料金は**会員様(1ヶ月チケット・回数券を含む)**と**学生様のみ**適用とさせていただきます。
※学生様にご利用いただく際は、学生証のご提示をお願い致します。

DANCE CARDIO



YOGA PUMP 格闘

スタジオプログラムは楽しいから続く！
時間もあっという間。非日常体験があなたを夢中にさせる！

「スタジオプログラムとは？」

ジムのスタジオプログラムとは、スポーツクラブの中にある部屋（スタジオ）で行うトレーニングのことです。ヨガやダンス、格闘エクササイズなど種類は様々。担当のインストラクターの指導のもと、複数のジム会員が参加してグループで行います。「スタジオレッスン」「グループレッスン」ともいいます。

スタジオプログラム体験してみませんか？

販売期間
2025/2/28
まで

スタジオプログラム体験チケット販売

入会不要！予約不要！1ヶ月ごとのスタジオスケジュールをみて好きなスタジオプログラムを体験できるチケット！スタジオプログラムの内容詳細、スケジュールなど詳しくは裏面へ

※当チケットでのジム内のマシンの利用はできません。お1人様購入1回まで

2週間受け放題コース

購入した日から2週間好きなスタジオレッスンを好きなだけ受けることができます。

2,940 円 (税込)

2週間ナイトコース

月～土曜は17:00以降のスタジオレッスンを受け放題！更に日曜日は終日プログラム受講可能

2,530 円 (税込)

2週間5回限定コース

お好きなスタジオレッスンを5回受けることができます。期間は購入から2週間

2,100 円 (税込)

お申込方法

お電話又は当施設でお申し込みください

☎ 0187-63-1100

持ち物
・動きやすい服装
・飲み物
・汗拭きタオル
・内履き

フィットネス&ゴルフ フィールド

〒014-0021 秋田県大仙市福田町12-21-3

TEL: 0187-63-1100

URL: <http://sportsfield.jp>

営業時間：月曜～土曜 10:00～22:00

日曜・祝日 10:00～19:00

金曜 休館

アクセス：13号線沿いかつ亭隣



なぜスタジオレッスンがいいのか？

魅力① 運動効果がとても高い。

心肺機能強化、燃焼、筋トレ、持久力UPなど様々なフォーカスがありますが、どれにしても一人でやるよりも効果が高いです。またリズム運動を行うと「セロトニン」という精神の安定に欠かせない脳内物質が分泌されストレスコントロールにも効果。

魅力② 仲間ができてモチベーションアップ

他の参加者と励まし合いながら進められるので1人では運動に飽きてしまったり継続しづらい方、モチベーションが下がりがやすい方におすすめ。

魅力③ 好きなことをとことん追求出来るから運動が楽しくなる

ダンスやボクササイズなど自分が「好き」な運動であればその楽しさをとことん追求出来ます！スキルアップも狙えますので通う事も楽しくて日々が充実します。

実際に
当クラブでは

スタジオレッスンを受けている方の退会率は
受けていない方の

約半分！

運動を習慣化させられるか不安な方、運動初心者の方に絶対おすすめ！

所要時間 30 min / 45 min

初心者 歓迎!

ボディコンバット

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。

所要時間 30 min / 45 min

初心者 歓迎!

ボディアタック

スクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせた全身ワークアウト。

所要時間 30 min / 45 min

初心者 歓迎!

ボディジャム

ヒップホップ、ハウスミュージック、EDMなど様々な音楽、カルチャーを組み合わせ合わせたダンスワークアウト。

所要時間 30 min / 45 min

初心者 歓迎!

ボディバランス

ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動。

所要時間 30 min / 45 min

初心者 歓迎!

ボディパンプ

バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどで心拍数を上げ、カロリー消費。

所要時間 30 min / 45 min

初心者 歓迎!

ズンバ

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。

初心者 歓迎!

ジャズダンス

JAZZ初心者の方から楽しめる。振り付けを覚えながらスキルアップしていきましょう。

初心者 歓迎!

ストレッチヨガ

筋肉の緊張をほぐし柔軟性が高まり、伸ばした部分の血行が良くなるため肩こりや首のこり解消の効果大。

初心者 歓迎!

バランスボール

弾力と不安定さを利用することで体幹の筋力やバランス力を鍛えることができます。



バーチャルプログラム
巨大スクリーンに映しだされた映像を見ながら行う次世代型バーチャルフィットネス。

スタジオプログラムスケジュール

受講の予約などは一切必要なし！
スケジュールに合わせて来館するだけ！

HPでスケジュールを
CHECK!!

Instagram
でスケジュールを
CHECK!!

2024年12月 フィットネス&ゴルフフィールド (スタジオゴルフプログラム) スケジュール

曜日	時間	プログラム	講師
月	18:00-19:00	ボディコンバット	山本 花子
火	18:00-19:00	ボディアタック	田中 健一
水	18:00-19:00	ボディジャム	佐藤 美咲
木	18:00-19:00	ボディバランス	鈴木 由美
金	18:00-19:00	ボディパンプ	高橋 誠
土	18:00-19:00	ズンバ	渡辺 舞
日	18:00-19:00	ジャズダンス	中村 愛
月	18:00-19:00	ストレッチヨガ	小林 真由美
火	18:00-19:00	バランスボール	山崎 真由

