

フィットネスガーデン馬橋に **NEW OPEN!** 

アスリートから運動初心者まで利用できるハイパフォーマンス設備

常圧低酸素 トレーニング

低酸素トレーニング会員

月額 **6,600円**~

フィットネスガーデン馬橋
会員

月額 **4,400円**~

※フィットネス会員料金にプラス

低酸素トレーニング営業時間

平日 11:00-15:15 / 18:00-21:30 土曜日 11:00-19:00 日曜・祝日 11:00-17:30

※予約については終了30分前開始が最終時間となります ※毎週月曜日の無人営業日を除く

低酸素環境でトレーニングを行うことで 短時間で効率よく運動の成果を引き出す

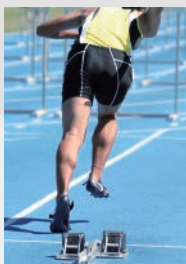
常圧低酸素トレーニングは、標高2500mの高い山岳地帯にいるような低酸素環境を人工的に作り出し、
その中でトレーニングを行う方法です。

圧力を変化させない事で高地特有の高山病等の症状の心配を軽減し安全に行うことができます。
運動初心者からアスリートまで幅広い方にご利用いただける設備となりますので是非一度、ご体験ください。



効率よく シェイプアップ

常酸素化での運動よりも
効率よくエネルギー消費
ができる為、短時間で効率
よくシェイプアップ効果が
期待できます。



運動パフォーマンス アップ

常圧低酸素環境下でのト
レーニングは、酸素を効率
よく利用できる運動効果が
期待できる為、スポーツ等
の運動パフォーマンス向上
が期待できます。



低強度の運動で 無理なく運動が可能

常圧低酸素環境下では、
環境自体が身体に対する
負荷になる為、軽度の運動
でも運動効果を期待でき
ます。

期間限定

常圧低酸素トレーニング 体験料金割引実施中!

プランの詳細は
裏面へ ▶▶

低酸素トレーニング 料金プラン

1回30分 最大2枠まで連続利用可能

低酸素トレーニング会員

| | |
|--------------------|---------|
| 月4回プラン | 6,600円 |
| 月8回プラン おすすめ | 11,000円 |
| 月25回プラン | 16,500円 |
| 上限プラス1回 | +1,650円 |
| 都度料金/体験料金 | 3,300円 |

フィットネス会員

| | |
|--------------------|---------|
| 月4回プラン | 4,400円 |
| 月8回プラン おすすめ | 6,600円 |
| 月25回プラン | 11,000円 |
| 上限プラス1回 | +1,100円 |
| 都度料金/体験料金 | 2,200円 |

- ◆ 低酸素会員はセッション前30分、後60分施設利用可。
- ◆ 毎月1回分まで次月繰り越しが可能。

主な設置マシン紹介



マイマウンテン

スピード:0.3~8キロ / 傾斜:-5~50%
50%傾斜でハイキングやトレイルランニングの練習にオススメ。



フリーボード

スピード:セルフ(上限なし)自身の足でベルトを蹴って走る為、通常ランニングに近いイメージ。トレッドミルよりも約30%エネルギー消費大。



トレッドミル

スピード:0.8~20キロ / 傾斜:0~16%
電動ランニングマシン。お好みの速度でウォーキングからランニングまでご利用いただけます。



トータルボディM3トレーナー

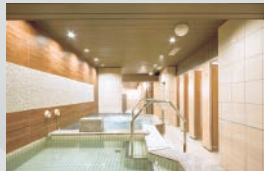
インドアサイクルに上半身のトレーニングもできる機能を追加した、全身での有酸素運動が可能。着地動作がない為、関節への負荷が少なく万能マシン。

運動後の施設利用も充実

※ジム、ロッカー、浴室(お風呂、サウナ、水風呂)、ラウンジに限る



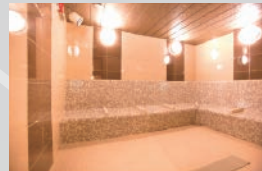
ジム



浴室



ドライサウナ(男性)



ミストサウナ(女性)



ラウンジ

期間限定

まずは体験してください!※完全予約制

常圧低酸素トレーニング体験

30分間の運動体験と15分程度のご案内の45分間。

体験料金 **決**
割引実施中!

※詳しくは店舗までご連絡ください。

低酸素トレーニング
動画公開中!



常圧 低酸素ルーム

OPEN記念企画

入会キャンペーン



限定

先着 **50** 名様

低酸素のみ入会の場合

登録手数料 / カード発行料
契約ロッカー&水素水 2ヶ月分



無料!!

さらに…

先着20名様限定

選べるデジタルギフト5,000円分
プレゼント!!

giftee* Box

あなたのほしいが詰まっている

フィットネス+低酸素の場合

最初の2ヶ月間
契約コースの回数に対し



2回分追加サービス!!

さらに…

先着20名様限定

選べるデジタルギフト5,000円分
プレゼント!!

giftee* Box

あなたのほしいが詰まっている

低酸素会員

| | |
|---------|---------|
| 月4回プラン | 6,600円 |
| 月8回プラン | 11,000円 |
| 月25回プラン | 16,500円 |
| 上限プラス1回 | +1,650円 |
| 都度/体験 | 3,300円 |

フィットネス会員

| | |
|---------|---------|
| 月4回プラン | 4,400円 |
| 月8回プラン | 6,600円 |
| 月25回プラン | 11,000円 |
| 上限プラス1回 | +1,100円 |
| 都度/体験 | 2,200円 |

締め切りは8月31日(土)まで

◇本キャンペーンの対象は入会后2ヶ月間の在籍が条件となります。
◇デジタルギフトのプレゼントは先着順となる為、定員に達し次第終了となります。

047-712-1234

受付時間 平日(月曜日以外) 11:00~20:00 / 土曜日 10:00~19:00 / 日曜・祝日 10:00~18:00