

名前が変わりました



LINK FITNESS

女性に優しい初心者向けジム

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

24時間だから隙間時間に 気軽にはじめられる「運動習慣」

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。

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・リラックス

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:☆☆☆☆

30分/運動強度:★★★★

30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を行います。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。

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◎。

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:★★★★

30分/運動強度:★★★★

20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。

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♡

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

フィットネス会員

ライト会員 6,000円/月

レギュラー会員 8,000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)

- 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)

3月
キャンペーン
3/31(水)まで

入会金
0円
通常3,000円

事務手数料
0円
通常2,000円
(セキユリティ発行料含む)

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 リンクフィットネス

LINK 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.link-fitness.com

Free Wi-Fi @linkfitness @linkfitness

リンクフィットネス 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。

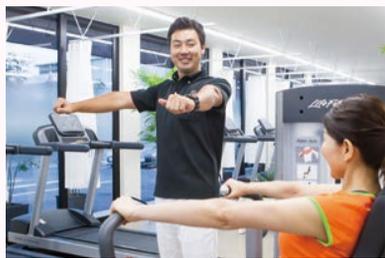
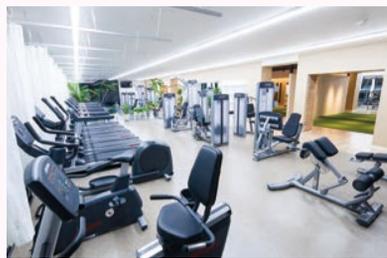
初心者や女性に優しいジム

会員の約8割が女性です



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設けていません。



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
土日祝・祝日10:00~18:00はスタッフがサポート。

コンディショニングトレーニング

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入目を気にせず着替えができます。



女性専用のトレーニングエリア

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。

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。

女性更衣室にセキュリティシステム設置

女性更衣室はセキュリティカードで入退室時に自動施錠がかかるので安心。

ゲストの声

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くただけの何をすればよいか分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)



筋トレや有酸素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に入会しました。仕事帰りによって汗を流し月の半分は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
ご夫婦(60代)

さらに効果を求めるなら! パー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。



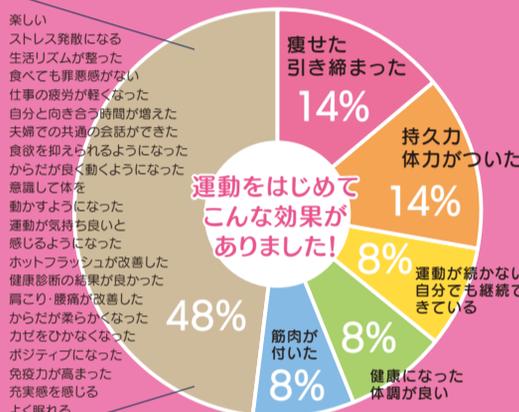
体力や目的に合わせてマンツーマンで指導が受けられるパーソナルトレーニングは、毎月1回がおすすめです。気軽に楽しく健康ライフを送れるようにサポートします。

専属トレーナー 柴田太資

2年間のトレーナー修行ののち、様々なトレーニング指導者や治療家の理論やメソッドを学ぶため東京、大阪、愛知を中心に日本全国を行動。東京ではパーソナルトレーナー育成団体として名高い日本ホリスティックコンディショニング協会のサポートスタッフとしてそのメソッドを学ぶ。現在はパーソナルトレーナー活動を中心に日本代表の選手が在籍するテニスアカデミーラフのチーフトレーナーや、サッカー名門 大分高校サッカー部のトレーナーとして活動。トレーニング対象者は幼児から80代後半まで幅広く、サッカー、フットサル、格闘家などのプロアスリートもクライアントに抱える。クライアントの「現状」と「目的」を把握したうえで最善のプログラムを組み、クライアントと二人三脚でトライ&エラーを繰り返しながら目標達成をサポートする。様々なトレーニング手法を駆使する一方、特定のメソッドを当てはめた指導はしないのが信条。

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!



数値には表れないトレーニング効果もたくさんできていますね。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!
(アンケート 2020.7月 45人)

ウイルス対策強化中

皆様が安心・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以上空けたゆとりある配置



有酸素運動マシンの前方は開閉窓で換気は十分



スタッフはもちろんマスク必着



スタッフによるマシンや施設内の清掃と消毒



ビニールカーテンとカーテンでの二重の間仕切り



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

ゲストの声

- 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!
- 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
- 4位 17% 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
- 5位 16% 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
- 6位 12% 利用者のマナーが良く使用後に消毒をしている点に安心

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)

レギュラー会員 8,000円

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)

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

オプション

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。※税別

LINK FITNESS

ご入会お問合せ ☎097-543-5222 www.link-fitness.com

〒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)

■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。

Free Wi-Fi @linkfitness @linkfitness

ご入会方法

ホームページよりWeb入会のお手続きができます。平日9時~13時、17時~21時、土日祝10時~18時はスタッフがおりますので現地にて入会のお手続きが出来ます。



推迫入口バス停下車徒歩すぐ

敷地内に無料平面駐車場完備

