

名前が変わりました



女性に優しい初心者向け24時間ジム LINK FITNESS

大分市
大道

24時間
いつでも通える



夏までに美ボディ目指し 春トレーニング はじめませんか

4月入会
キャンペーン
4/30(金)まで

入会金
0円
通常3,300円

事務手数料
0円
通常2,200円
(セキュリティ発行料含む)

初月会費
0円
通常6,600円~8,800円

スポーツ
タオル
プレゼント



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。 レッスンプログラム <事前予約制・各レッスン定員5名>

フィットネス会員

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いきます。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。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

レギュラー会員 **8,800円** /月 (税込)

- 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)

ライト会員 **6,600円** /月 (税込)

- 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)

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)

ご入会・お問合せ
097-543-5222
Free Wi-Fi @linkfitness.oita @linkfitness.oita

■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。
<https://link-fitness.com> リンクフィットネス 検索

