



女性に優しい初心者向け24時間ジム  
LINK FITNESS

\\はじめよう\\

# 気持ちよく動ける カラダ作り!

24時間  
いつでも通える

あなたのお悩みに  
答えます

## 10月限定 無料イベント開催

要予約

トレーナーがみっちり教えてくれる誰でもカンタン体験♪ 詳細はお問合せください。

### ① からだ引き締め 脂肪燃焼コース

体脂肪を効率的に燃やすためのトレーニングを集めた体験コース。夏に向けて頑張りたい方にお勧め。

### ② 体の芯から整える 姿勢改善コース

見た目年齢が若返る姿勢改善エクササイズを中心におこなうコース。全身のバランスが整い心も体も軽くなります。

### ③ からだスッキリ 楽々コース

運動が久しぶりで不安な方や、体力に自信がない方のための、無理なくからだを動かすところから始めるコース。初心者大歓迎!

さらに、美しい体づくりに興味のある50代の方、体力の衰えを感じはじめている60代の方に特別コースをご用意しています。

10月入会  
キャンペーン  
10/31(日)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

水素水  
飲み放題  
2ヶ月

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>

## 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



### 筋膜リリース

20分/運動強度:★★★★☆

体をほぐすのに効果的な道具を使って凝り固まったカラダをほぐすリラクゼーションレッスン。きつくない・きもちいい誰でもできる簡単なクラス。

### ストレッチ

20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。



### 骨盤矯正ヨガ

30分/運動強度:★★★★☆

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◎。

### ピラティス

30分/運動強度:★★★★☆

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



### コア&ヒップ

20分/運動強度:★★★★☆

お腹とお尻の引き締めの特化したレッスン。エクササイズはマット上で行うものが中心。初心者の方が始めやすい筋トレのクラス。

### リズムステップ

30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。



### 女性限定 美BODY

30分/運動強度:★★★★☆

美脚・美尻・くびれ作りを目的とした自体重で行う、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♡

### 脂肪燃焼

20分/運動強度:★★★★☆

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。

※レッスン数は変更する場合があります ※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

レギュラー会員 8,800円/月 (税込)

ライト会員①②③  
に加えて右記の  
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)
- ⑨ 筋膜リリース (20分/回)
- ⑩ コア&ヒップ (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

ご入会・お問合せ

## ☎097-543-5222

〒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) <https://link-fitness.com>

Free Wi-Fi



@linkfitness.oita



@linkfitness.oita

リンクフィットネス

検索



■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。