



女性に優しい初心者向け24時間ジム

LINK FITNESS

大分市
大道

2022年

なりたい自分に近づく カラダ作りを!

会員の約8割が
女性です

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

新春入会
キャンペーン

1/31(月)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)

1月分・2月分

月会費

0円

通常6,600円~8,800円

水素水
飲み放題
2ヶ月

週36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。

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に特化したレッスン。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。

ボクシングエクササイズ

⌚30分/運動強度:★★★★☆

実際にサンドバッグを打ったり、筋トレをしたり、全身を使っていきます。

※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プログラムは「スタジオ会員」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 ピラティス (30分/回)
⑤ リズムステップ (30分/回)
⑥ 美BODY (30分/回)
⑦ 脂肪燃焼 (20分/回)

⑧ 筋膜リリース (20分/回)
⑨ コア&ヒップ (20分/回)
⑩ ボクシングエクササイズ (30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) <https://link-fitness.com>

Free Wi-Fi



@linkfitness.oita



@linkfitness.oita

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。

年末年始 12月29日(水)~1月3日(月)スタッフは終日不在にしております。