

女性に優しい初心者向け 24時間ジム

大分市
大道



LINK FITNESS

はじめよう!!

寒い季節こそ運動を!!

会員の約8割が
女性です

おすすめ
ポイント

20分プログラムで
好きなものを選べるから
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

入会
キャンペーン

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)

月会費

0円

通常6,600円~8,800円

水素水
飲み放題
2ヶ月

週34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:★★★★☆

凝り固まったカラダをほぐすのに効果的な道具を使った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やります。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

⌚20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。

フラ

⌚20分/運動強度:★★★★☆

体幹を意識しながら体を動かしていくことで、腰や足、股関節を中心に柔らかくしなやかな筋肉を身につけていきます。



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

⌚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。

女性限定 美BODY

⌚20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プログラムは「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

- | | | |
|----------|------------------|-----------------|
| ライト会員①②③ | ④ピラティス (20分/回) | ⑧筋膜リリース (20分/回) |
| に加えて右記の | ⑤リズムステップ (20分/回) | ⑨コア&ヒップ (20分/回) |
| レッスン受講可能 | ⑥美BODY (20分/回) | ⑩フラ (20分/回) |
| | ⑦脂肪燃焼 (20分/回) | |

ライト会員 6,600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)

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 @Linkfitness2022 @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。