

B-line

これならできると!
大好評

サーキットトレーニングってどんな内容?

知らないところ、初めてのところには、ナカナカ行きにくいですよネ。
興味はあっても、何となく不安…そんな方に、そっと教えちゃいます。

ストレッチして
サーキット
トレーニング
START



1 バタフライ
バスタップに効果的



2 レッグプレス
ヒップと脚の筋肉を鍛え、引き締めます



3 アブドミナルバック
腹筋・背筋を鍛えます



9 ロングロー
背中スッキリ・後姿美人

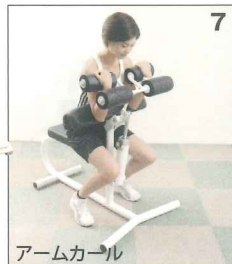
9種類の油圧式マシンと
ジョギングボードを
交互に40秒ずつ、
サーキットにそって2周します♪



4 ローテーター
ウエストのサイズダウン



8 アブダクター
ヒップアップと内モモの引き締め
※サーキットの順番は時期によって異なります。



7 アームカール
二の腕が気になる方にオススメ



6 ショルダー
肩こり解消



5 レッグエクステンション
ヒップと太ももの引き締め

❖女性専用フィットネス ビーラインのここがイイ!❖

女性だけの
フィットネス

女性会員だけですでのメイクも必要ありません。無理せずマイペースで続けられます。ストレスをできるだけ排除してトレーニングできます。

30分トレーニング

サーキット式のトレーニング。体に負担をかけず、有酸素運動で脂肪の燃焼を促します。体力や年齢に関係なく、誰にでも簡単にできるので、健康維持からダイエットまで幅広い目的にご利用いただけます。

好きな時間に

営業時間内なら、何回でも好きな時間に利用できます。予約も必要ありません。忙しいあなたにオススメです。

さらに 身体の変化を
データ化!

毎月1回、体の9ヶ所を採寸・測定し、データ化。現在の健康状態が一目わかります。具体的な数字が出ることで目標ができ、やる気と楽しさを引き出します。

毎月「体成分分析器」であなたのガンバリと体調がチェックできる。



体脂肪はもちろん、基礎代謝量・筋肉量まではっきりわかるすぐれもの。もちろん無料!

料金システム(保険料含む)

基本サーキット

ゴールド (2年契約・月払い).....	¥4,800
シルバー (1年契約・月払い).....	¥5,500
マンズ (毎月契約・月払い).....	¥6,300
★ エイジ ディスカウント 《12歳~19歳・70歳以上》 (毎月契約・月払い).....	¥3,500

上記金額には、傷害保険料 ¥100/1ヶ月が含まれています。

話題のオプションメニュー

ゲルマニウム温浴.....	¥800/1回 ¥2,500円/1ヶ月
骨盤エクササイズマシン.....	¥300/1回 ¥1,500円/1ヶ月
振動マシン.....	¥300/1回 ¥1,500円/1ヶ月

入会時手続き

入会金 (健康管理料).....	¥10,800
《持参していただくもの》 ◆ 銀行届出印 (引落とし金融機関)	

※表示の料金はすべて消費税を含みます。