

一人一人に合わせた運動で無理なく、効果抜群!!

# FITNESS

## 会員募集中!

美容

ダイエット

筋力アップ

アンチエイジング

体質改善

リハビリ

- 個人別に効果的なオリジナルプログラムを作成。トレーナーが丁寧にサポート。
- お一人お一人に合わせた負荷量や運動量を設定し運動を提供していきます。

お問い合わせ・申し込みに、ご利用などお気軽にご相談ください。

入会費

¥2,000 (税込)

月会費

¥3,000~ (税込)

※事前連絡あればスムーズに利用が可能

**体験トレーニング (無料) 受付中!!**

# One step

0868-20-1488

津山市北町 8 - 1

<http://onestep.bloominglife.or.jp>

■ 木曜日 13:30~17:00

■ 土曜日 9:00~12:30

※年末年始・祝祭日休業有り