

無料で始めよう!とらふすで運動!

とらふす道場

無料体験会

令和7年

1月18日(土)

10:00~17:45

場所:立雲の郷2階とらふす道場

※小学生以下はジム内利用不可です。
当日は卓球が使用不可となります。ご了承ください。

マシン各種

無料で使えます!

広々と開放的な空間で
トレーニングをしてみませんか?
マシンの種類も豊富に取り揃えております。
使い方などわからない時は
スタッフが常時在籍しておりますので、
初心者の方も安心してご利用ください♪



スタジオ教室 無料体験♪

①肩、腰スッキリ機能改善体操 (定員20名)

10:30~11:00 (担当)とらふす職員
ボールやタオルを使った、簡単な運動を
ご紹介します。身体をほぐしながら、
整えていきましょう♪



②スタートエアロビクス (定員16名)

13:30~14:00 (担当)オホインストラクター
エアロビクスに初めて参加する方はもちろん、
経験のある方も大歓迎!



③ステップトレーニング (定員20名)

14:15~14:45 (担当)とらふす職員
ステップ台を使用しての有酸素運動と筋トレを
交互に行う燃焼系プログラム!



※各教室は当日先着順となります。お早めにお越し下さい。

身体スキャン無料測定

測定のみも大歓迎♪

あなたの筋肉量はどれくらい?
体脂肪量も測定できます。
まずは現在の身体の状態を知って、
運動のための計画を立てませんか?
※所要時間5分程度です。



測定結果↑
お渡しします。

①測定開始!

②結果を参考に
運動メニューをご提案♪

<詳細・お問い合わせ>

立雲の郷 とらふす道場

【電話】079-674-0075

↓新着情報はこちら↓

ホーム
ページ



フォローすると、
お得な情報がゲットできるかも...!

今年初の運試し!

おたのしみくじ引き

来館された方全員が対象!
一ヶ月券や一回無料券が当たるチャンス☆
その他景品もご用意しています!
ぜひ、とらふすへ足をお運びください♪

空くじなし!

