

30分 ちょこっと運動

in 低酸素トレーニングルーム



1回30分、4名限定の
パーソナルな運動体験。

体力や心拍数に合わせたセミオーダーメイドの
負荷設定で、無理なく2ヶ月後の変化を目指します。
トレーニング終了後には測定結果をフィードバックし、
あなただけの生活習慣アドバイスをお伝えします。



自分の体の状態がわかる! 受講4大特典付!

血管年齢測定^{※1}

体組成測定^{※2}

年齢に応じた
体力テスト^{※3}

高酸素吸入^{※4}
(5分)

※1・2・3は事前及び事後測定期間に計2回 ※4は各回終了後希望者

お申込み詳細

実施日時

STEP 01 事前測定

2026年5月18日(月) 20日(水) 22日(金)

測定は血管年齢、体組成、年齢に応じた体力テスト行います(予定)。まずはご自身の身体の状態をチェック!

STEP 02 実施日時

2026年5月25日(月)~7月17日(金)までの月・水・金曜日

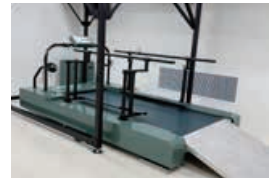
10:30~13:00 (1回30分単位の予約制、全5回入替制)

期間中トレーニング可能日は2ヶ月間で最大24回(1回30分、週3回)利用可能!
WEB予約システムから、あなたの予定や都合にあわせてご自身で予約できます。

STEP 03 事後測定

2026年7月20日(月・祝) 22日(水) 27日(月)

事前測定と同じ測定を行い、2ヶ月間のトレーニングによる身体の変化を確認します。



対象者

- ▶ 成人男女(特に中高齢者の方々)
※ご自身でWEB予約システムに入力できる方
- ▶ 30分間で効率的に運動したい方、
短時間で質の良い運動に取り組みたい方

- ▶ 日頃から自転車運動やランニングを行っており、低酸素トレーニングに興味のある方
※ただし、健康に留意する必要がある方(血圧が高い方、登山で頭痛がする方など)は対象外とさせていただきます。

定員

- 1回あたり4名まで(1日最大20名受け入れ)
- ※WEB予約システムを使用し、ご自身で予約・
キャンセル入力を行います。

受講料

23,400円



お申込み

右の二次元コードを読み取り、
必要事項を入力して
送信してください。

※お申込み後、受講可否の結果をメールにてご連絡します。

お申込期間 4/13(月)~4/30(木)



<https://s.jwcpe.com/5231>

よくあるご質問はこちら



<https://s.jwcpe.com/8960>