

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、5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。

予約枠
定員
拡大

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)

お申込み詳細

※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

実施日時

STEP 01
事前測定

2026年9月16日(水) 25日(金) 28日(月)

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9月30日(水)～11月27日(金)までの月・水・金曜日
10:00～13:00 (1回30分単位の予約制、全6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11月30日(月) 12月2日(水) 4日(金)

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

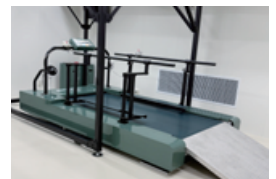
- ▶ 日頃から自転車運動やランニングを行っており、低酸素トレーニングに興味のある方
※ただし、健康に留意する必要がある方(血圧が高い方、登山で頭痛がする方など)は対象外とさせていただきます。

定員

1回あたり5名まで(1日最大30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 8/3(月)～8/27(木)



<https://s.jwcpe.com/3801>

よくあるご質問はこちら



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