



いい汗流さない？

春の体験開催！

～平成最後のキャンペーン！～

ワンコインキャンペーン

参加費…1回500円(通常1,620円)

2回目以降のご利用は、通常価格を頂戴いたします。120分1,620円
※1回につき、[ジム120分間]か[スタジオ1本]を体験頂けます。

キャンペーン期間

4月1日(月)～6月4日(火)

期間中、1回体験ができます。

前日までにご予約ください。

あなたに合ったプログラム
きっと見つかる！

呼吸を整え、リラックスしたい！
しっかり筋肉運動がしたい！
ノリノリで体を動かしたい！

マシーンを使ってみたい！

期間中、営業時間内で2時間
ご自由にお使いいただけます。
はじめての方には、マシンの
使い方のご説明もいたします。



トレーニングのあとは、シャワーでスッキリできます！

入会特典

※4・5月組入会限定

体験された日に
ご入会の場合…

入会金 (通常5,400円) → **0円**

初年度
年会費 (通常2,160円) → **0円**

■体験翌日以降に
ご入会の場合
①入会金0円

ロコモティブシンドローム、サルコペニア等
筋力低下の予防。または冷え、身体のゆがみ・
むくみ等の改善したい方。



E-ジム西脇

〒677-0054 兵庫県西脇市野村町233-2

ご予約
お問合せ

0795-23-3126

営業時間

■月～金 10:00～22:00 ■土曜日 10:00～21:00 ■祝日 10:00～20:00

4月休館日…4/29(月)・30(火)・毎週日曜日

5月休館日…5/3(金)・4(土)・29(水)・30(木)・毎週日曜日

大好評のスタジオレッスン！



月曜日	クラス	時間	分
筋	ボルドブラ	10:30～11:15	45
筋	ストレッチ&コンディショニング	11:25～12:10	45
ダ	ハワイアンフラ	20:00～21:00	60
火曜日	クラス	時間	分
ダ	しなやかダンスエクササイズ	10:45～11:30	45
ヨ	ヨガベーシック	11:45～12:45	60
エ	ZUMBA	19:30～20:15	45
筋	バレトン	20:30～21:15	45
水曜日	クラス	時間	分
エ	初級エアロ	10:45～11:30	45
筋	姿勢改善エクササイズ	11:45～12:30	45
筋	機能改善エクササイズ	19:30～20:15	45
ス	シナプソロジー&ストレッチ	20:30～21:15	45
木曜日	クラス	時間	分
エ	ZUMBA GOLD	10:45～11:30	45
筋	バレトン	11:45～12:30	45
エ	初級エアロ	19:30～20:15	45
ヨ	ヨガ	20:30～21:30	60
金曜日	クラス	時間	分
エ	初級エアロ	11:15～12:00	45
筋	ひきしめエクササイズ	12:15～12:45	30
ヨ	ヨガ	13:00～14:00	60
ヨ	ヨガベーシック & メディテーション	20:15～21:30	75
土曜日	クラス	時間	分
ヨ	ヨーガ	11:00～12:00	60