

自分に合うプログラムがきっと見つかる フィットネスジム最新インフォメーション

まずなから始めたらいのかわからない人のために、人気のフィットネスジムから女性におすすめのプログラムを聞いた。これを参考に自分に合うものを見つけよう

東急スポーツオアシス新宿



女性優先トレーニングエリアで安心エクササイズ
地域最大級の設備を持つオアシス新宿店。大小3つのスタジオでは定番のヨガ、ピラティスのほか、ダンスや格闘技系のプログラムも充実する。1月からは「新春スタートセット」を用意。お得な料金で心機一転、フィットネスを楽しむことができる。オズモールも併せてチェックしてみよう

TEL03-3200-0109 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザハイジア内5~7F ⑨8:30~23:15 土9:30~22:00 日・祝9:30~20:00 第3日定休(施設点検日休) アクセス/西武新宿駅より徒歩1分 http://www.ozmall.co.jp/shop/top_sh53.html

1/13~OZmallで
おすすめプログラム掲載中!
<http://www.ozmall.co.jp/sports/>

ティップネス渋谷



都会らしい洗練された空間で気持ちのいい汗を
ティップネス渋谷店は、スタジオ、プール、ジムなどが充実。広く清潔なレディースシャワールーム、レディースパウダールームのほか、カフェやリラクゼーションスペースも完備し、トータルで気持ちのいい時間を過ごすことができる。1/13よりオズモールにて割引クーポンを配布。この機会をお見逃しなく!

TEL03-3770-3531 東京都渋谷区宇田川町16-4 ⑨7:00~23:15 土9:30~22:00 日・祝9:30~20:00 毎月4・20日定休 アクセス/渋谷駅より徒歩5分 <http://tip.tipniss.co.jp/shop/intro/SHPO01>

1/13~2/9までOZmallで
体験プラン割引クーポン配布
<http://www.ozmall.co.jp/sports/>



ビヴィオ恵比寿



2008年オープン的女性専用スタジオ

本質的なアンチエイジングを実現するため、新発想マシン「ボディメトリクス」を本格導入。独自のプログラムや、ゴルフフレンジなどのコンテンツで初心者にも自分らしい美しさを提案してくれる

TEL03-5773-5100 東京都渋谷区恵比寿南2-4-4 ⑨10:00~23:00 土11:00~21:00 日・祝11:00~20:00 全定休 アクセス/恵比寿駅より徒歩4分 <http://www.bivio-ebisu.com/>

ドゥミ ルネサンス渋谷店



年末年始の疲れをアクティブに解消

清潔感ある施設、手頃な価格、ヨガやダンスなど多彩なプログラムと続けやすい条件が揃うだけでなく、渋谷店には本格ネイイルサロンとエステを併設。現在割引キャンペーンを実施中

TEL03-5428-0234 東京都渋谷区宇田川町23-3渋谷第一動線共同ビル5F ⑨10:00~22:30 無休 アクセス/渋谷駅より徒歩1分 <http://www.demi-re.jp/>

GOLD'S GYM 表参道東京



世界最大級のクラブが表参道に

ハリウッド女優も利用するフィットネスクラブ。表参道店は女性専用エリアやマッサージなど女性に嬉しい設備が満載。また、2月末日まで「OZを見た」と言えば、入会登録料通常5250円が無料に!

TEL03-5786-1818 東京都渋谷区神宮前4-3-2表参道スクエア2-3F ⑨7:00~23:30 第2月17:00~ 土9:00~ 日・祝9:00~21:30 無休 アクセス/表参道駅より徒歩2分 <http://www.goldsgym.jp/golds/ggot/omotesando.html>

コナミスポーツクラブ 目黒



お得な新春キャンペーン実施中

ヨガから格闘系エクササイズまで、初心者にやさしいプログラムが豊富で、スパ施設も充実。また、新春キャンペーン中は初期登録料無料抽選でプレゼントも当たる。詳細はHPで

TEL03-5773-1926 東京都目黒区青葉台2-19-1ハット目黒青葉台ビル2F ⑨10:00~深夜0時~22:00 第1・3火定休 アクセス/中目黒駅より徒歩7分 <http://www.konamisportsclub.jp>

ワウディー 芦花公園



話題のシェイプアッププログラムを実施

「ザ・シェイプ」「ファイドウ」など話題のレッスンのほか、暖かいスタジオで行う「暖」プログラムが好評。1月末日まで事務手数料と初月会費0円+岩盤浴回数券プレゼントキャンペーンを実施中

TEL03-5316-4501 東京都世田谷区南島山1-10-22 1・2F ⑨10:00~23:00 土~21:00 日・祝~20:00 木定休 アクセス/芦花公園駅より徒歩4分 <http://www.wowdj.jp/>

ドゥ・スポーツプラザ南砂町



南砂町「SUNAMO」内に新オープン!

フィットネスを通じて健康なライフスタイルを提案。初心者へのフォローシステムも充実している。新しいチャレンジや継続をサポートしてくれる。入会金、月会費の割引キャンペーン実施中

TEL03-6659-8201 東京都江東区新砂3-4-31南砂町ショッピングセンター-SUNAMO4F ⑨10:00~23:00 土~21:00 日・祝~20:00 第1・3月定休(ほか不定休あり) アクセス/南砂町駅徒歩5分 <http://www.dspnet.co.jp/>

セントラルフィットネスクラブ 南



プールを筆頭にゆったり過ごせる

プール、スタジオ、マシン、リラクゼーションエリアからなる。1月末日まで、体験料無料キャンペーンを実施するなど、充実したサービスで個々に合わせたフィットネスライフを

TEL03-5468-1191 東京都港区南青山6-1-3コオネB1・B2F ⑨9:00~深夜0:00 土10:00~ 日・祝10:00~19:00 月定休 アクセス/表参道駅より徒歩3分 <http://www.central.co.jp/club/minamiyoyama/>

商品の問い合わせ先

- アクセザイブ原宿 TEL03-5414-0068
- アディダス ジャパン(お客様窓口) TEL0120-81-0654
- インターテック TEL03-5413-3742
- エヌ・エフ・シー TEL03-5155-6621
- カシオ計算機(お問い合わせ先) TEL03-5334-4869
- キッドブルー TEL03-3461-7741
- Ostyles DAIKANYAMA TEL03-6415-7722
- タピオ、タピオ表参道ヒルズ店 TEL03-3462-2020
- デサント(お客様相談センター) TEL03-5979-6101
- ナイキジャパン(お客様相談室) TEL0120-500-719
- ニューバランス ジャパン(お客様窓口) TEL03-3546-0997
- プーマ パラレル ジャパン(お客様サービス) TEL0120-937-731
- リーボック ジャパン(お客様相談室) TEL0120-725-576