

# 膝痛を改善！筋肉・お肌の若返り！ シニアの皆さまがどんどん始めています！



コロナ禍で、運動不足になる人が多くなっています。  
「体重が増えた」「ストレスが溜まる」「外に出てない」  
このようなお悩みがあるなら、  
サイクルフィットスクールで、**バイクを漕いでみませんか？**



ハツコさん (81歳)

## お客様の声

運動がしたい！自転車をこぎながら汗をかくのとカラダを動かしてる実感がすごくいいです。膝が心配でしたが、膝への負担がなくペダルを回す運動ができました！



無理なくスタート！

## 誰でも カンタン

自分には「無理」じゃなかった！  
自分のペースで運動できるので安心！

やってみたら実現

## できるが 楽しい

楽しくなってきたから続く運動  
ペダルを回すだけがシンプル

サイクリライフ

## 運動習慣 づくり

動くとカラダがアツくなって汗が出る  
その感覚が最高！



## サイクルフィットスクール

実施日

(平日) 火・水・木・金曜日 15:30～  
(休館日) 月曜日  
(レディースデー女性限定) 木曜日

コース料金 (税込)		利用回数
月会費	¥7,700	スクール実施日 すべて利用可
得年一括	¥84,000	
マンスリー4 月会費	¥6,600	月4回まで利用可

※規定回数外での参加は、¥2,200 (税込) / 1回となります。

## 40分 簡単エクササイズ

- ① サイクル有酸素運動 (30分)
- ② 軽運動トレーニング (10分)
- ③ ストレッチ&クールダウン



ご入会に必要なもの

入会金+登録料 ~~¥12,100~~

今だけ! **0** ¥

月会費 (初月・次月分)  
初月はスタート日より日割り計算

引き落とし用クレジットカード※



※3ヶ月目以降は所定のクレジットカードからの引き落としとなります。



## TOKINO

トキノサイクリングフィットネス **荻窪** **トキノ**

荻窪駅より徒歩**6分** 詳細はWEBをご確認ください。↘

ご予約はお電話にて承ります。☎ **03-6276-9445**

〈住所〉東京都杉並区上荻1-24-10 2F (環八通り側道沿い) にごございます

〈営業日〉平日/昼の部9:00~14:30、夜の部17:00~22:00 土・日・祝/8:30~17:00

〈定休日〉毎週月曜日・季節休館



※表記価格は税込価格となります。※写真はイメージです。