



健康維持・増進!



モチベーションの向上!

# はじめよう! セントラルで 運動習慣

集中力UPで  
生産性の向上!

ストレス解消!

メリットたくさん

体力向上!

## スポーツクラブ利用してみよう Q & A

Q 利用方法は?



A  
スマホで利用したい施設を検索♪  
QRコードを提示して施設を利用!

24時間いつでも、どこでもWeb上からラクラク登録・申請



Q 利用料金は?

A  
好きな時にムダなく♪  
**都度利用スタイル**

都度利用とは、利用するたびに料金を支払うスタイルです。コース契約に比べて支払う金額が少なく、回数や頻度の縛りが無いため、ライフスタイルに合わせてご利用できます。

都度利用料金(税込)  
※ご利用施設により料金が異なります。  
**770円 1,320円 1,870円 2,420円**



Q 施設で何をすれば良いかわからない?

A  
インストラクターがフォロー!  
**「はじめてサポート」で  
安心スタート!**

セントラルスポーツ直営店では、「はじめての利用で不安...」「何から始めたら良いのかわからない...」など、お悩みの方に、はじめてサポートを実施しています。

ご利用する施設にお電話で『法人会員はじめてサポート』希望と伝え、日時をご予約ください。



Q 利用できる施設はどこ?

A  
お近くの施設が見つかる♪  
**全国約370カ所!**

全国約370ヶ所の施設がご利用可能です。より多くの従業員の皆様にご利用いただけます。

ご自宅の近く 会社の近く  
利用方法いろいろ



Q 運動が苦手...でも利用できる?

A  
鍛えるだけじゃない!  
**スパやサウナで  
リフレッシュするだけでも♪**

ストレッチやヨガでカラダを整えたり、ジムでトレーニングするだけではなく多目的な使い方も!



ゴルフフレンジやスカッシュコートなど付帯の施設も!

※施設内容は、各施設により異なります。詳細はご確認ください。

Q 施設どんなプログラムがあるの?

目的別にプログラムをご紹介します!

<p>いつもと違うワクワクを!</p> <p><b>ストレス解消</b></p>	<p><b>フィットアタックBEAT</b></p> <p>格闘技の動きでストレス解消しながらウエストシェイプ!</p>	<p><b>ZUMBA®</b></p> <p>世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズ。</p>
<p>心も体もリフレッシュ!</p> <p><b>運動不足解消</b></p>	<p><b>アクアピクス</b></p> <p>音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。</p>	<p><b>FIT jam</b></p> <p>エアロビクスやダンスの動作を使った有酸素運動です。</p>
<p>インストラクターがサポート!</p> <p><b>ダイエット・ボディメイキング</b></p>	<p><b>シェイプパンフ</b></p> <p>バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。</p>	<p><b>ファンクショナルトレーニング</b></p> <p>全身の筋肉をバランスよくトレーニングします。</p>
<p>ジムデビューしてみよう!</p> <p><b>自分のペースでトレーニング</b></p>	<p><b>トレッドミル</b></p> <p>走ったり、歩いたりマイペースに、簡単操作でトレーニングできます。</p>	<p><b>ウェイトマシン</b></p> <p>豊富なマシンで、気になる部位をピンポイントで鍛えられます。</p>
<p>運動が苦手な方でも安心!</p> <p><b>生活習慣予防</b></p>	<p><b>フィールヨガ</b></p> <p>簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。</p>	<p><b>アクアウォーク</b></p> <p>水の中を様々な方法で楽しく歩きます。泳げなくても参加できます。</p>

栗田健康保険組合専用「お申込みURL」「QRコード」はこちら  
<https://www.central.co.jp/e-central/member/entry/TxYsk2uoPd>

