

スポーツクラブ

に行ってみよう!

スポーツクラブのメリットって?

「やせる」「体力が向上する」「肩こりや腰痛が緩和される」など、さまざまな効果が期待できることです。トレーニング機器が充実している点も魅力の一つ。施設ごとに豊富なレッスンプログラムが用意されているので、自分に合ったメニューを見つけやすいでしょう。

必要な持ち物は?

- 運動しやすい服装
- 室内シューズ(靴下も)

※室内用が必要ないクラブもあるため事前確認を

- タオル
- 飲み物



タオルなど
有料レンタルができる場所も!



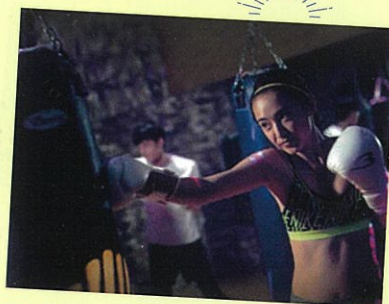
スポーツクラブ「メガロス」
をリサーチしました!

はじめてでも
気軽に入れます!

24時間使用可能な店舗や
女性専用エリアがある店舗も。



メガロス吉祥寺

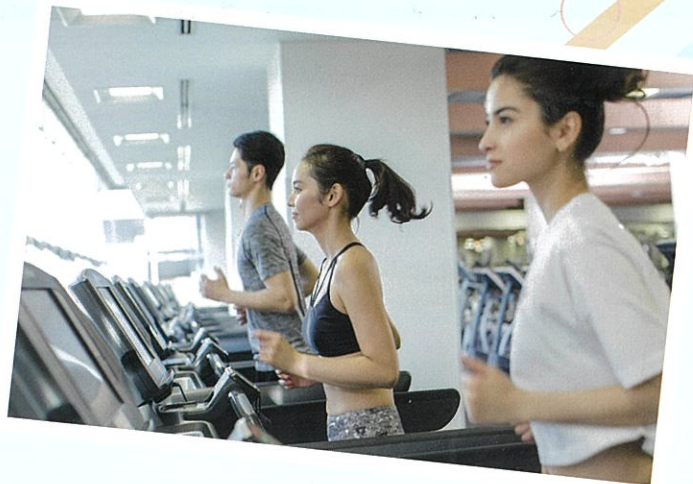


レッスンプログラムが豊富、
暗闇トレーニングも!

気軽にトレーナーさんに
相談できて安心。



MEGALOS



自分に合ったクラブを見つけるには?

大切なのは自宅や職場から近く、通いやすいこと。HPやSNSで店舗を調べてみると◎。利用前に施設見学もおすすめです(予約制の場合が多いですが、見学は無料のケースがほとんど)。

ストレッチマシンやヨガ、ピラティス、プール、サウナなど、スポーツクラブでできることはいろいろあります!

利用可能なスポーツクラブはどこ?

全国各地の以下の提携クラブがご利用になれます。利用方法などの詳細は当健保組合HPからご確認ください。



- | | |
|-------------|------------------|
| ▶ セントラルスポーツ | ▶ ルネサンス |
| ▶ ジェクサー | ▶ コナミスポーツクラブ |
| ▶ メガロス | ▶ ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 |

まずは週1から、はじめてみませんか?

