



サマーキャンペーン実施中!

ワウディーで、
目指せ! 理想のボディ。

<http://www.wowd.jp> ワウディー宮崎 検索



本館列々トレーニングジムと心癒されるスパ施設で「エコロ」も「カラダ」もキレイになろう!
フィットネス&スパ **ワウディー宮崎**
TEL.0985-61-8382



WOW'D! WORK OUT WORLD
期間▶7/2(fri)~8/31(tue)まで

サマーキャンペーン 実施中!

期間中、新規ご入会いただいた方
初月と2ヶ月目の月会費
7月ご入会の方はさらに!

2010

事務手数料 ¥0 (通常5,250円)

7月以上継続される方対象

さらに、7/2(fri)~7/14(wed)に新規ご入会の方には >>> 全国スポーツクラブ売上No.1サプリメント **からだ燃えるをプレゼント!**

宮崎県下随一のトレーニング設備、充実のスタジオプログラム

街中カーリー宮崎地下2階に広がる本格的なトレーニングジムと心癒されるスパ施設を兼ね備えた、大人のフィットネス。



エアロビクス・ステップ・リトモス・HIP HOP・フラダンス・社交ダンス・バレエ...その他多数

常に最新の多種多様なプログラムを導入し、充実したフィットネスライフをご提案。お好みに合わせてお選びください。

<p>大人Ballet</p> <p>バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。</p>	<p>大人Bellydance</p> <p>古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を動かして動かす本格的なダンスクラスです。</p>	<p>ZUMBA</p> <p>南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・フラメンコのダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散に効果があります。</p>
<p>Hula</p> <p>ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、腰で踊ることによって心と身体が開放的に。誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。</p>	<p>Yoga</p> <p>呼吸法と精神統一で、身体の中から健康になります。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。</p>	<p>Fight do</p> <p>アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。70%の良質な脂肪燃焼に合わせた楽しくシェイプアップ! ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です!</p>

加圧トレーニング

10名限定! 会員募集

7/30までにご入会頂くと、事務手数料、初月月会費100%OFF!

スタッフとマンツーマンでトレーニングします。

加圧トレーニングの5大効果: ダイエット、血行促進、筋力アップ、アンチエイジング、関節ケア

少ない負荷と短い時間で最大の効果を引き出す。

加圧トレーニングとは? 運動のベクトルと呼吸の付け方に圧力を加え、通常に比べて効率的に脂肪燃焼・筋力アップ・血行促進・アンチエイジング・関節ケアを実現しながら行うトレーニングです。

会員種別	レディーズ (14歳~19歳)	ユース (20歳~24歳)	アダルト (25歳~)
月会費	15,750円	22,050円	27,300円
利用可能回数	全営業時間内 (4回/月)	全営業時間内 (6回/月)	全営業時間内 (8回/月)
事務手数料	5,250円		

営業時間	平日	土・日	祝日
10:00-23:00	10:00-23:00	10:00-21:00	10:00-20:00
23:00-02:00	23:00-02:00	23:00-02:00	23:00-02:00

※ 営業時間外は予約制です。