

## 福利厚生

セントラルスポーツ  
&提携スポーツクラブ  
ご利用のご案内

ヨガでリフレッシュ！  
仕事帰りに自分磨き。

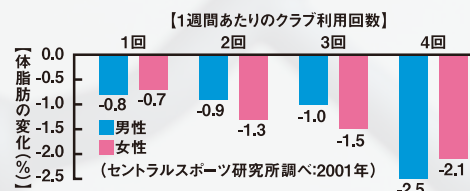
まずは週1回から  
カラダにいいこと  
はじめよう！

アクティブに走る！  
自分と向き合う時間。

週1回でも  
効果あり！

クラブのトレーニングは週1回でも効果あり！

セントラルスポーツのフィットネス会員、20歳から60歳代までの男性834名、女性868名に対し入会時と1年後の体脂肪率変化を、クラブ1週間の利用回数別に集計し効果をみてみました。





セントラルスポーツの多彩なプログラムで

# あなたの望み叶えます!

まずは週1回からのフィットネスライフ。日々の積み重ねが健康生活へ繋がります!



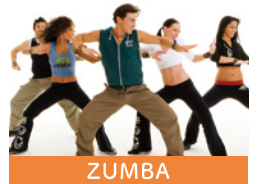
いつもと違うワクワクを!

## 楽しみたい!



アクアピクス

音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。



ZUMBA

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。

ココロもカラダもリフレッシュ!

## ストレス解消!



ジャグジー&サウナ

運動後はスパでゆったりリラックス。お風呂のみのご利用もOK!



ファイトアタックBEAT

格闘の動きでストレス解消しながらウエストシェイプ!

インストラクターがサポート!

## ダイエット!



シェイプパンプ

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うクラスです。



トレッドミル

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。

ゴルフ・山登り・ウォーキング・ダイビング!

## 趣味を広げる!



ゴルフ

ゴルフ・スカッシュ・テニス・ダイビングが各種楽しめる施設もあります。



山登り・ウォーキング

大自然の中で気持ちよく身体を動かしましょう。新しい出会い・発見あり!

いつまでも動けるカラダに!

## 生活習慣病 予防改善に!



健康体操

様々な方法で適度に身体を動かします。体力に自信のない方も安心!



アクアウォーク

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。

※ご利用施設により施設・プログラム内容が異なります。※写真はイメージです。

全国  
約400  
カ所

ご利用対象施設はこちらから

セントラルスポーツ法人会員



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部

お問合せメールアドレス  
corporate@central.co.jp