

週100コマ! アクシブ系からホットヨガまで 動と静のバラエティ豊富なレッスンが充実!

【アタック系】

ファイドウ RADICAL FITNESS
ボクシング他、様々な格闘技の長所を組み合わせた革新的エクササイズ。有酸素と無酸素を組み合わせた脂肪燃焼に絶大な効果があります!

ボディコンバット LESMILLS
ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの格闘技の動作を取り入れたエクササイズです。多くの筋群を動かし、運動能力の向上にも効果絶大で、ストレス発散にも効果的です!

ボディアタック LESMILLS
ダイナミックな動きとスポーツトレーニングの要素を取り入れ、楽しさを追求した高衝撃エクササイズです。激しい運動を好む男性や、エアロビクス愛好者にもマッチしたプログラムです。

ユーバウンド RADICAL FITNESS
1人用トランポリンの弾力で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることが可能、その動きはシンプルかつダイ

ナミック!エアロピック!

【ダンス系】

ズンバ ZUMBA®
ラテンの音楽とダンスが融合したフィットネスプログラム! 楽しみながらダイエット!

バイラバイラ BAILA BAILA
スペイン発の地中海系エクササイズ! 楽しく効果的!簡単なのに燃焼系!

ボディジャム LESMILLS
音楽と様々なスタイルのダンスを融合させたプログラムです。楽しくダンスしながら心肺機能向上を実現する、元気が出るエクササイズです!

【カルチャー系】

フラダンス
一見ゆっくりに見えますが、実はダイエット&シェイプアップに効果的です。くびれをつくるにはコレ!!

社交ダンス
Tシャツ・パンツ・ソックスで受けられ

アロマヨガ

さまざまなアロマの香りを楽しみながら心のリラックスを促します。

スリムビューティーヨガ
骨盤周辺の血行を促し、やさしいヨガのポーズをたくさん取り入れています。

フロー&ヒーリングヨガ
流れるように動くヨガです。神経を集中し、心と体を鍛え、緊張をほぐしていきます。

アースヨガ RADICAL FITNESS
禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドボディプログラムです。

ボディバランス LESMILLS
ヨガ・太極拳・ピラティスをベースに、全身の伸びと力強さ、集中と落ち着きを取り戻すプログラムです。

ボディピラティス
初心者向けのリラクゼーションヨガ。

【ヨガ・ピラティス系】

やさしいヨガ
初心者向けのリラクゼーションヨガ。

【パワーアップ系】

ホットヨガ
スタジオに設置されているサウナシンにより低温サウナ状態で発汗を促しながらヨガをします。

【パワーアップ系】

バイバー RIPPL
スポーツ選手も多く取り入れているカナダ発最新トレーニングアイテム。三次元のトレーニングにより機能的なからだを作ります。

メディシンボール

パワー系、バランス系、ストレッチ系すべてが出来ます。

からだバランスレッスン

やさしいストレッチ
肩こり、腰痛予防の簡単なストレッチです。

ポイントシェイプ
引き締めたい部分的に絞ってトレーニングを行うので、二の腕やウエスト等の部分痩せに効果的!

ボディメイク
インナーマッスルを鍛えることでしっかりと体をつくります。

コアリラクゼーション
姿勢をよくしたい方や疲労が取れない方、柔軟性を向上させたい方に。

バランスボール
不安定なボールを使って身体のバランス調整を行います。

出張フィットネス

職場やお友達同士、子供会など、大人でも子供でも1人~グループまで、NFのインストラクターを派遣いたします。都合の良い時間と場所で気軽に楽しくフィットネス!

レッスン 1時間 **6,000円**

貸切りフィットネス

NFの定休日にスタジオを貸切り、フィットネスができます!

レッスン 1時間 **8,000円**

お気軽に、お問い合わせ下さい。
※出マークのレッスンが対象です。

ディサービス併用利用できます。



65歳以上の方、送迎、ご相談下さい。

無料! 初心者でも安心! マシントレーニングサポートシステム

体組成測定と個別オリエンテーションで結果を出すトレーニング指導

1回目 オリエンテーション

●体組成測定後トレーニングメニュー作成
●マシンの使い方指導

1週間後を目安に

2回目 オリエンテーション

●トレーニングメニューをスタッフの指導で実践

3ヶ月後を目安に

3回目 オリエンテーション

●トレーニングの成果を体組成計で測定
●最終プログラム作成

体組成測定あり



体験あります!

ご入会前、1回のみ

詳しくは、HPをご覧ください。

見学
歓迎

お気軽に
お問合せ
下さい。

kids 無料レッスン 親子トランポリン

フルタイム会員様1名につき、お子様(小学生限定)1名が無料でレッスンを受けられます。

通常 1レッスン 1,500円
※親御さんの同伴が必須です。

毎週日曜日、朝9:30~10:15

インストラクターまつおか

身体づくりやリズム運動は、キッズから始めるのが効果的です!

インストラクター募集!
ダンス経験者、優遇!
正社員・契約社員
短期間アルバイト
詳細は、お電話にてお問合せください。

営業時間
平日・土曜日 9:00 ~ 22:00
日曜日 9:00 ~ 18:00
定休日 每月末の2日間

月会費
●フルタイム会員 ご利用時間 営業時間内制限なし **4,800円**
●U27 フルタイム会員 ご利用時間 営業時間内制限なし **4,500円**
●アフタヌーン会員 ご利用時間 全日13:00~17:00 **3,800円**
入会金 いまなら 5,000円→2,000円 登録手数料 - 2,000円

※チラシ掲載の全ての料金には別途消費税がかかります。
●つきよん会員 ご利用時間 月あたり4回 **3,800円**
※ご利用の無い場合、2ヶ月間繰り越しできます。
●ビズター会員 ご利用時間 営業時間内制限なし **1,200円/回**
※都度ご利用の方のためのプランです。
法人会員のご用意もございます。電話にてお問い合わせ下さい。
有料サービス/月額 ●レンタルロッカー/500円~ ●レンタルバスケット/1,000円
●水素水サーバーご利用/1,000円



気持ちが輝く、カラダが輝く。
NewFitness
LIFE GYM
イオンタウン城下内 tel.0178-24-1515
営業時間/平日・土曜日 9:00~22:00/日曜日 9:00~18:00
定休日/月末の2日間
検索はPCもスマホも
ニューフィットネス