



2013年7月18日



女性専用30分フィットネス

## 7/19 (金)「フィッタナビ垣生」オープン

株式会社フジ（本社：愛媛県松山市、代表取締役社長：尾崎英雄）は、女性専用30分フィットネス第2号店として、「フィッタナビ垣生」を7月19日にオープンしますので、その概要についてお知らせします。

フジは、地域の人々の健康づくりをサポートするため、成人対象のフィットネスクラブとお子さま対象のキッズスクールを柱とした、フジスポーツクラブ「フィッタ」を展開しています。また、女性に気軽にフィットネスを楽しんでいただくことを目的として、女性専用30分フィットネス「フィッタ ナチュラルフィットネス ナビ」を運営しています。

### 1. 「フィッタ ナチュラルフィットネス ナビ」の概要

「フィッタ ナチュラルフィットネス ナビ」(以下「ナビ」)は、主にサーキットトレーニングを採り入れた、女性専用30分フィットネスです。サーキットトレーニングとは、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことが特徴で、短時間で脂肪燃焼効果が期待されるトレーニングです。また、1回のプログラムが30分と短いことから、服装を気にせず気軽に参加でき、仕事や家事で毎日を忙しく過ごされている女性にも最適です。ナビでは、一人ひとりの体力に応じて、無理なく続けることができるメニューをご用意することで、より健やかで美しい身体づくりのお手伝いをします。

### 2. NAVI(ナビ)の特徴

#### ①Natural

女性専用なので、メイクも服装も気にせず、自然体で通えます。

#### ②Active

1回の運動は30分だけです。動きやすい格好なら、着替える必要もなく、お買い物やお食事のついでに、気軽にさっと立ち寄れます。

#### ③Value

サーキットトレーニングに特化した設備のため、本格的なスポーツジムよりリーズナブルな価格のうえ、確かな効果が期待できます。

#### ④Innovation

運動が苦手な方でも、スタッフがカウンセリングを行い、一人ひとりに応じた無理のないプログラムをご提案します。

### 3. 「フィットナビ垣生」概要

開 店	7月19日(金)
所 在 地	愛媛県松山市西垣生町207番地2 (「フジ垣生店」敷地内) TEL 089-989-7011
営業時間	月～金 10:00～20:00 (13:30～15:00 CLOSE) 土 10:00～13:30
休 館 日	日曜・祝祭日
料 金	入会金 10,500円 月会費 5,900円 ※お得な「半年一括払い」や「年一括払い」もあります。



以 上