

膝・腰・肩

の痛み、不快感で悩んでいませんか？

「筋肉を付けて下さいね」と病院で言われたことがある方も多いのではないのでしょうか？
筋肉を付けることは関節を守る上で非常に大切な事です。また運動、ストレッチ、ゆがみの改善などでもこれらの症状が改善される場合もあります。

入会特典

入会金

通常11,000円(税込)

0円

水素水飲み放題

+

怪我や事故に備える保証
ウイング安心ぶらす

最大
2ヶ月無料

まずはお試し、
という方は

3回体験コース

3,300円(税込)

※2週間以内で3回
ご利用可能です。

気軽に
始められる!

15分🕒スモールクラス

定員制で少人数・短時間のクラスになりますので、運動初心者の方も安心してご参加頂けます。筋トレやストレッチなど週ごとにテーマが変わっていきますので、毎週様々なクラスをご提案致します!

ご見学も随時承っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

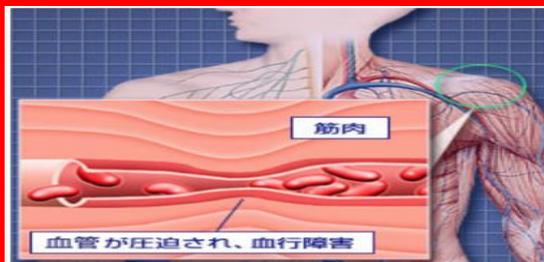
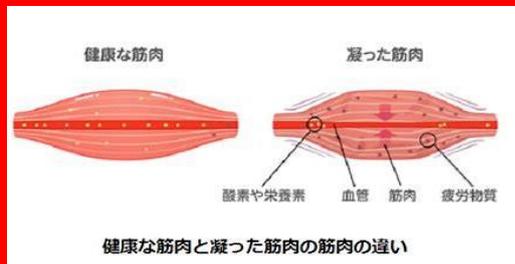
コロナ感染防止対策につき、館内ご利用中
すべてのエリアでマスク着用とさせていただきます。



ストレッチで健康になろう！

ストレッチとは筋肉を伸ばす運動のことです☆

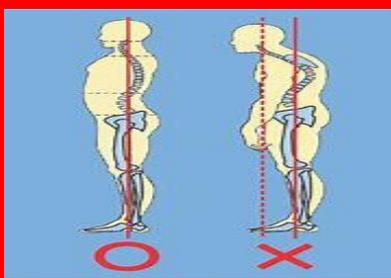
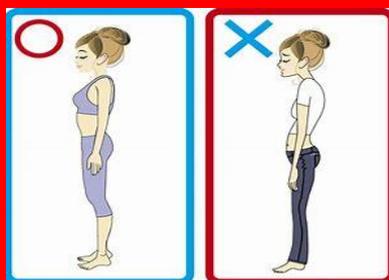
①ストレッチにより血流が促進される



②血流促進されることで筋肉が伸びる



③筋肉が伸びると姿勢改善効果が期待できる



姿勢が良くなると
肩こりや腰痛軽減効果も
期待できます！

ストレッチは運動初心者の方でも簡単に始められる運動です。
なんかわからないけど、「腰が痛い・肩が痛い・関節が痛む」
そういったお悩みの方はいらっしゃいませんか？

ストレッチを含めてジムでのトレーニングをお勧めします！

正しいストレッチ・トレーニング方法をご指導させていただきます！

ウイングトレーニング情報 「腹筋を鍛えよう！」



- ・運動不足で腰が痛む
 - ・ウエストが年々増えている
- こんなお悩みありませんか？

腹筋を鍛えることで腰痛予防に繋がる！

「腹筋トレーニングで腰が痛くなるんだよね」そういった経験のある方いらっしゃいませんか？

正しいトレーニング方法で行うと腰を痛めず、腰痛予防が期待できる腹筋トレーニングができます！

スモールクラスを受講しよう！

今の時代はスマホで動画を見ながらトレーニングができる…そんな便利な時代になっていますよね？

でも！「自分のトレーニングって本当に正しいのかな？」そう思った事ありませんか？

現在ウイングでは「スモールクラス」にて「腹筋」をテーマにプログラム提供をしております。

トレーニング指導のプロが正しいフォームで、ご指導させていただきます！

スモールクラスとの併用で、トレーニングジム・スタジオプログラム・プールの

利用も可能となっております。

ウイング無料体験は、いかがでしょうか？



スモールクラスってどうすれば受講できるの？

ホームページからの体験予約、もしくは店頭へのお電話にて1回無料体験にて承っております！

詳しい時間等はホームページ画面の[タイムスケジュール]を参照くださいませ。

スタッフ一同、施設体験・見学をお待ちしております。