

山梨県で20年の総合スポーツクラブ「ブルーアース」が贈る女性のための安心&お手軽フィットネス

mezzo
Beauty Studio
メzzo・ビューティースタジオ

おかげさまで
地域の皆様から
愛されて20年。

STYLE
CIRCUIT
TRAINING

ランチのついでに、お買い物ついでに、娘さん、お母さん、おばあちゃん、お友達同士…
みんなで楽しく健康づくり!

メzzo・ビューティースタジオ 甲府中央店

腰痛、肩こり、
メタボが
気になる方に
朗報!



7/1

1日たったの30分!
女性専用お手軽フィットネス・コミュニティ
甲府市街地に登場!!

6/22日より無料体験会開催!!

「サーキットトレーニング」って何?

サーキットトレーニングとは、8種類のマシンを使った30分フィットネスのことです。1周10分のトレーニングを3周行い、心拍数を適度に保ったまま、全身の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行います。短時間で効率的にトレーニングできるので、初心者やご年配の方でも無理なく続けられるのが特徴です。

特徴 1 お好きな時間に1日たった30分でOK!!
続けやすいから効果抜群です。

特徴 2 簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を
交互に30秒ずつ行い脂肪燃焼、筋力アップ!

特徴 3 10代から80代までの女性が
楽しく運動できて
体力に自信がなくても安心です。

こんな
あなたのための

mezzo です!

ダイエット、ストレスに関して気になることをチェック!

- 運動はしたいけど、時間がない!
1回たった30分のフィットネスで効果的に全身運動が可能です。
- スポーツジムは行ける回数の割に高い!
お手頃な月会費でお好きな時に何度でもご利用可能です。
- スポーツジムは男性の目が気になる。
女性専用なので集中してトレーニングが出来ます。
- スポーツジムへわざわざ出かけるのも…
メzzoは甲府市街地にあるので、ランチやお買い物のついでに気軽に立ち寄れます。
- サークットトレーニングって同じことばかりで飽きちゃうかも?
メzzoではトレーニングが単調にならない工夫として、有酸素運動に簡単なエアロビクスの動きを取り入れています。また、「メzzo・カルチャー教室」としてヨガ・ピラティスなどのレッスンも行っています。

お得な

先行入会特典
右記条件を満たした方は
初期費用0円に!!

※定員になり次第締め切らせていただきます。

お得 1
入会金
2,100円

先着
50名様

0円!

お得 2
お2人以上で
同時にご入会いただくと

先着
50名様

※入会時一緒にお越し下さい。

登録料 **0円!**

お得 3
1年間以上継続ご利用
の方に限り

初月の
月会費 **0円!**

6/22日~無料体験会開催!

お申し込み殺到が
予想されます。
ご予約はお早めに!!

ご入会についてのお問い合わせ無料体験会のご予約はコチラ

6/20(土)まで **TEL.055-267-7700**
6/22(月)から **TEL.055-287-8181**



mezzo
Beauty Studio

メzzo・ビューティースタジオ

www.blueearth.co.jp/shop/mezzo/

メzzo・ビューティースタジオ 甲府中央店

甲府市中央4丁目8-8 甲府中央マンション1階

営業時間 / 平日10:00~19:30(カルチャー教室開催曜日のみ21:00まで) 土曜10:00~14:00 定休日/日曜・祝日

