



自転車を使用した「有酸素運動」

◎ 20分

前傾姿勢により膝、足首、関節への衝撃を吸収する設計で、ウォーキングより負担なく効率よく脂肪を燃焼。ペダルの回転数を上げていけば、最初は重かった足も軽やかに。手足(四肢)で体を支えるから体幹強化にもつながります。専用ヘッドホン装着すると、オリジナル音楽とインストラクターの声だけが聴こえる新感覚のワークアウトです。

(得られる効果)
効率のよい脂肪燃焼
体幹強化
心臓機能の向上



マシンを使用した「筋カトレーニング」

◎ 15分

大人の女性に必要な筋力の維持と筋力アップに有効な3種類のマシンを用意。大筋群(胸筋・背筋・腹筋)のバランスを高めるトレーニングにより、筋力アップだけでなく可動域を広げる。動きやすい筋肉を手に入れ、転倒やケガの予防にも。筋量を増やして代謝をアップすることで「やせやすい体」を目指しませんか。

(得られる効果)
大筋群の筋力アップ
可動域が広がる



自重トレーニング ◎ 5分

米国生まれの「ベナルティボックス」を使い、インストラクターの指示通りに足を動かすアジリティトレーニング。定期的に変わるメニューをこなすことで、体をほぐし、俊敏性が向上します。自分が思ったように体を動かす脳トレーニング効果が、明日への大きな自信につながります。

(得られる効果)
俊敏性の向上 脳の活性化



Cafe salon

会員限定カフェサロン

癒やしと交流の場に…。
「ここが私のサードブレイス。」

無料でドリンクが飲めるサービスと、ドリンクを飲みながらリラックスできるスペースを会員だけに提供。静かに心と体をととのえたり、仲間とコミュニケーションしたりできるお気に入りのサードブレイス。ここで生まれる新たなコミュニティが、ウェルビーイングにつながれば、それもフィットネスのカタチと考える、ウエストラインの発想。



測定器で、自分の状態を「見える化」

waistlineがもっとも大切にしているのは、「自分を知る」こと。フロアに設置した測定器で、毎月10日ごとにボディを計画。体の変化を「見える化」します。プリントアウトされた体重、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量、足腰の強さの数値を毎回セルフチェックしよう。数値がどんどん改善すれば、トレーニングの楽しさや達成感もUPするはず。

お客様の声 customer's voice

40代

以前に比べ体型が変化し、体重が増えてきたため、軽い気持ちで無料レッスンに参加しました。何回も無料体験させて頂いたので、雰囲気や効果を納得して入会を決めることができました。通い始めてまだ2週間ですが、少し引き締まった気がします。

50代

マシントレーニングを始めてから、気になっていた背中の痛みが取れていることに気付きました。体力もついてきて自信もつき、今では色々チャレンジしたいと前向きになっています！

60代

ウエストラインでのレッスン後にカフェサロンで同じレッスンを受けた方と仲良くなり、今ではお茶友達です。トレーニングにカフェに素敵な環境です。今ではカフェサロンでのお友達とコンソメスープも一つの楽しみです。

70代

ひざの曲げ伸ばしが、つかまらずにできる様になり、普段の生活もかなり楽になりました。まさかバイクで立ち漕ぎが出来るようになるなんて驚きです！この年齢からウエストラインに通い出して良かったです。

70代～

いつも通っている病院で、骨密度の数値が良くなっていると主治医に褒められました。週3回の運動後、一緒に運動を頑張れる仲間もでき、カフェサロンで楽しい時間を過ごして帰ります。

※個人の感想であり利用者ごとに実感異なります。達成できる成果についても個人差が生じます。

無料レッスン「お試し放題」…何度でも納得するまで無料レッスンを利用できるサービス(4月30日まで)

無料レッスンの結果、入会を希望される場合も今ならおトクです！

今なら月会費が8,800円

今だけ 入会金	通常 20,000円 (税込22,000円)	▶ 0円
今だけ 月会費	通常 10,800円/月 (税込11,800円)	▶ 8,800円/月 (税込9,680円)

今だけ！

5名様限定 4月30日まで **何度でもお試しできる無料レッスン** 3月・4月 月会費無料
入会金**0円**、月会費**8,800円**
ご入会で **オリジナルTシャツをプレゼント**

まずは、無料レッスンへ！
ご予約お待ちしております！

waistline fitness ラスカ平塚店

お試し放題！ 無料レッスン

0120-373-327

waistline fitness



スタッフ一同お待ちしております！

waistline fitness平塚店 レッスンスケジュール

	開始	終了	定員		開始	終了	定員
1	9:15	9:55	9	8	15:00	15:40	9
2	9:40	10:20	9	9	16:00	16:40	9
3	10:05	10:45	9	夜間の部			
4	10:30	11:10	9	10	17:00	17:40	9
5	10:55	11:35	9	11	18:00	18:40	9
6	11:20	12:00	9	12	19:00	19:40	9
7	11:45	12:25	9	合計 108			

パーソナルレッスン:予約制
フリータイム:自由にマシンをご利用できます
利用可能時間 12:25～15:00

※「夜間の部」は、男女問わずご利用いただけます。

会員限定の個人指導
実施中！

☑ パーソナルトレーニングコース
☑ ヨガコース

30分 **2,800円**
(税込3,080円)



waistline fitness

ウエストラインフィットネス
岡山表町店 岡山津島店 神奈川平塚店

営業時間 9:00～20:00 定休日 日曜日
〒254-0034 神奈川県平塚市宝町1-1 ラスカ平塚5F

0120-373-327



ウエストラインフィットネス 検索

ラスカ平塚駐車場をご利用の方は1時間無料となります。