

## Puchi Gym プチジム

○ 男性専用30分プチフィットネス



[「気軽に楽しみながら行う30分!」](#)

体験  
レポ

フィットネス体験レポート

# 男性専用プチジム 30分簡単フィットネス

気軽に楽しみながら行う30分♪

### 男性限定の安心フィットネス

女性は一人もいません!

男性だけなので周りや異性の視線を気にせず、落ち着いた雰囲気の中、ノビノビと楽しくマイペースで運動が続けられます。化粧品や香水の匂いが苦手な方も、もう少し会費が安いといいのにと思っていた方も安心して取り組むことができます。

### 好きな時に簡単30分トレーニング

9種類の異なるマシンを使いながら全身をバランスよく動かす筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返す双方の長所を、ギュッと凝縮させた30分の画期的なトレーニング方法です。忙しくて時間がない、決まった時間にトレーニングできない方でも大丈夫です。

### やる気になれる健康管理チェック

体力や年齢にあった誰にでも気軽に簡単にできる安心プログラムで、体力増進からシェイプアップまで幅広い目的でご利用いただけます。

体脂肪量、筋肉量、基礎代謝量、体のラインの変化などご希望に応じて毎月チェックを行います。

[「気軽に楽しみながら行う30分!」の詳細を見る](#)

▶ [今だけ! 500円体験レッスン&入会方法はこちら](#)

体験  
レポ

フィットネス体験レポート

今なら男性専用プチジム30分簡単フィットネスだけ500円だけで体験レッスンをご利用できます

[「今だけ!500円体験レッスン&入会方法はこちら」の詳細を見る](#)

▶ [料金・ご利用システム](#)

プチジムの料金・ご利用システムをご覧ください。

[「料金・ご利用システム」の詳細を見る](#)