

たった20分。かんたん・気軽に始められる！ 全く新しいスタジオ型フィットネス施設

こんな お悩み ありませんか？

- ✓ 運動したいけれど **時間がない**
- ✓ **肩・腰・膝** など関節が痛い
- ✓ **疲れ** やすくなった
- ✓ **月経痛**、産後の体調不良
- ✓ なかなか **痩せられない**
- ✓ **健康診断** の数値が良くない

スマートブルで
解消！

POINT 01

たった20分
できる!!

約20分で効率よく運動することが可能です。

POINT 02

**シューズ不要、
軽装でもOK**

とにかくお手軽♪すきま時間で効果的な運動が可能です。

POINT 03

**3次元振動
マシン使用**

今までにない、振動の力が運動効果を高めます。

プログラム

各分野の専門家が監修した5つのレッスンをご用意しています。
少人数グループレッスンだから、運動が苦手でも初めてでも安心です！



ずっと健康でいたい方

健康増進

健康増進及び体力向上を目的としたクラス



動きやすい身体を目指して！

機能改善

背骨や骨盤を中心に、肩・腰・膝などの機能改善を目的としたクラス



ダイエット+アクティブな身体

シェイプ

ダイエット、引き締めを目的としたクラス



日頃の疲れを取り除きたい方

リラククス

ストレッチやマッサージなどリラクゼーションを目的としたクラス



女性特有のお悩み改善！

ウーマン

産後特有の悩みや更年期など女性向けに特化したエクササイズ。主に骨盤回りを中心としている

※個別指導（パーソナル）も可能です。

会員様の声

スマートブルでは若い世代からシニアまで幅広い年齢の方がそれぞれの目的に合わせて運動をしています。
運動が苦手な方や時間のない方はぜひ越し下さい。



よく眠れるようになりました。

40代

良く眠れるようになりました。気になっていた腰や肩の痛みもいつの間にか軽減していました。気軽に参加できるプログラム、丁寧に教えてくださるスタッフさんばかりで楽しく通えています。



運動を続けていけそうです。

50代

通い始めて1ヶ月以上経ちますが、1コマ20分ずつという手軽さと仕事帰りにそのまま行けるという気軽さが良いと思っています。自分でメニューを考えたりする必要もなく、トレーナーさんの指示通り動けば良いのも楽で、運動を続けていけそうです。



フットワークが軽くなった

50代

ずっと手軽に運動を続けられそうな所がないかと思っており、七日町を歩いていてスマートブルを発見しました。翌日体験して、とても気に入ったのですぐに入会しました。オープンから平日はほぼ毎日通っています。身体不調だったところが改善されてきて、フットワークが軽くなったような気がします。



階段を上るスピードが速くなりました。

60代

標準体重ながら、体脂肪率が高い隠れ肥満でしたが、週3回のペースで通い始めて3か月、徐々に体重(-2.5kg)と体脂肪率(-2%)が減り、効果を実感しています。ぽっこりお腹も解消しつつあり、はけなかったワンサイズ下のズボンもはけるようになりました。筋肉もアップしてきたようで、階段を上るスピードが速くなりました。

始めるなら今がチャンス!

特典1

最大3ヶ月間 限定
使い放題

月会員 7,920円
年会員 6,820円

特典2

入会金
11,000円

無料

月会員 3,960円
年会員 3,410円

最大 22,880円(税込) お得!

※会費のお支払いは、クレジットカードまたは銀行座引き落としからお選び頂けます。
※入会時には、事務手数料、1か月分の月会費(口座振替の方のみ)が必要です。



TEL 023-676-5303

【営業時間】月～金 10:00～21:00 (15:00～17:00 Close)
土・祝 9:00～17:00 (13:00～14:00 Close)
【定休日】日曜日 【住所】〒990-0043 山形市本町1-7-30



上記QRコードより
当店ウェブサイトをご覧いただけます。



駐車代を気にせず来店いただけます。

1レッスンにつき中心商店街共通駐車券を1時間分
進呈いたしますので安心してご利用ください。