

おなか回り

血圧

血糖値

コレステロール

ひざ

腰

健康で元氣なカラダ作り

サーキット形式の有酸素運動

30分

楽しく続く

女性のための30分
フィットネススタジオ

Circuit®

30 Minute Fitness

J-サーキット上牧駅前

選べる!

通い方2コース

月会費
6,600円
(税込)

お得な
半年会費
33,000円
(税込)

圧倒的安さ!

通常会費 6,600円

11月会員

990円

税込

運動デビュー 応援キャンペーン!!

女性専用
で安心!

先着 **30名** 限定!

入会金**無料**+ **11月会費990円** 税込

会員登録時に、11月分の月会費**990円** (税込) **だけ**いただきます。(クレジットカード決済)

12月分の月会費から口座引き落としとなります。 ※11/15以降に会員登録された方は口座引き落とし手続きが間に合わないため、会員登録時に11月会費990円(税込)、12月会費6,600円(税込)の合計7,590円が必要となります。 ※会員登録時に口座情報が分かるもの(通帳など)と銀行印が必要となります。

無料体験受付中!

要予約

無料体験時は、室内用シューズ、
タオル、飲み物などをご持参ください。

J-サーキット上牧駅前
Circuit®
30 Minute Fitness

072-668-5170

〒569-0007 大阪府高槻市神内2-1-9 上牧駅前さくらビル2階

P 駐車場
2台あり



営業日 平日: 午前8時~午後1時 / 午後1時30分~午後9時 (午前8時~午前10時及び午後4時~午後9時は無人営業)

土日祝: 午前8時~午後4時 (終日無人営業)

ファミリーデー: (平日) 午後7時~午後9時 / (土日祝) 午前8時~午後4時

※無人営業時間でもシフト状況によりスタッフが出勤している場合がございます

ファミリーデーは会員様の16歳以上のご家族の男女がワンコインでご利用可能です

筋力運動・有酸素運動・柔軟性運動が

健康寿命を延ばす!

多彩なマシンを使って 繰り返すサーキットトレーニング

健康のためには運動の継続は不可欠。

サーキットトレーニングなら、30分という短時間で無理なく楽しく
正しい運動ができ、毎日健康を実感できます。



安心の サポート

初心者でも
安心のサポートで
健康維持を支援

全てのトレーニング設備は簡単に操作でき、初
めての方にも専門資格を持ったスタッフが丁寧
にサポートします。運動
が苦手な方や不安があ
る方でも、安心して健康
寿命を伸ばす運動習慣
を始められます。



効果を 実感できる

- ・膝痛が解消した
- ・腰痛が解消した
- ・腕が上がるようになった
- ・肩こり、首こりが解消した
- ・体力がついて生活が楽に
- ・毎日が楽しくなった
- ・柔軟性が上がった
- ・むくみが解消された
- ・姿勢が改善された
- ・階段が楽になった
- ・眠れるようになった
- などなど

※個人の感想です。効果には個人差があります。

J-サーキットで
こんな効果が
出ています!

ここが ポイント!

効果を出す

3ステップ

1. ほぐして

2. 伸ばして

3. 動かす



圧倒的安さ! 上牧前で始める健康づくり

期間~11/31まで

11月会員

通常会費
6,600円

税込
990円でスタート!

ジム内専属トレーナー在中

キャンペーン期間中は入会金**無料!**

入会金
10,000円
(税込11,000円)



12月分の月会費から口座引き落としと
なります。※11/15以降に会員登録され
た方は口座引き落とし手続きが間に合
わないため、会員登録時に11月会費
990円(税込)、12月会費6,600円(税込)
の合計7,590円が必要となります。※会
員登録時に口座情報が分かるもの(通
帳など)と銀行印が必要となります。

J-サーキット上牧駅前
Circuit
30 Minute Fitness

☎ **072-668-5170**

〒569-0007 大阪府高槻市神内2-1-9 上牧駅前さくらビル2階

P 駐車場
2台あり



営業日
平日: 午前8時~午後1時 / 午後1時30分~午後9時 (午前8時~午前10時及び午後4時~午後9時は無人営業)
土日祝: 午前8時~午後4時 (終日無人営業)
ファミリーデー: (平日) 午後7時~午後9時 / (土日祝) 午前8時~午後4時

※無人営業時間でもシフト状況によりスタッフが出勤している場合がございます

ファミリーデーは会員様の16歳以上のご家族の男女がワンコインでご利用可能です

よくあるご質問も
こちらからチェック!



J-サーキット
上牧駅前店HP

5分で入力完了!
無料体験受付



無料体験
ご予約フォーム