

お子さんがルネサンスに通っている

とあるパパママの1日♪

パパママの1日の過ごし方例

パパ



家族構成

妻・小学3年生息子・年長娘

職業

営業マン(毎日走り回ってます!)



ママ



家族構成

夫・中学1年生娘・小学5年生息子・小学2年生息子

職業

平日4時間のパート



7:45 職場に出発



18:00 終業



19:00

仕事帰りにルネサンス♪

お気に入りにはランニングマシンと腹筋の筋トレ!

天候に左右されず、自分の走りたい時、気の向くままに運動できるのが最高です。

身体を動かした後は、シャワー・サウナで汗を流しゆっくり身体を休めています。



21:00 トレーニングを終え、帰宅

21:30 妻とゆっくり晩酌



23:00 就寝

仕事後のトレーニングで徐々に体重も落ちているAさん。最近、奥様のOKが出れば土日でもトレーニングを楽しんでいます。

6:00 起床、朝食、お弁当作り



8:00 お掃除&お片づけ



9:00 出勤

12:30 パート終了

13:15

ルネサンスでトレーニング♪

ヨガとウォーキングがマイブーム!

どちらも、美しい姿勢・しなやかなボディラインを作るのに効果的!



レッスンに出られない日には、プールで涼しくウォーキングをしています。

16:00 トレーニング終了

17:00 夕食準備&子供達の帰宅

少し空いた時間ができたら、運動したりリラックスしたりできるのでご自分の時間を有効活用できますね♪

正会員9,300円(税抜)のところ

パパママ会員

月々5,400円(税抜)お得!!!

3,900円(税抜)

営業時間中いつでも施設をご利用いただけます。

特別入会特典

入会金

¥3,000(税抜)

¥

事務手数料

¥5,000(税抜)

¥

1ヶ月分
月会費

¥3,000(税抜)

¥

※上記特典は、6ヶ月以上ご継続の方に限ります。 ※他の特典との併用はできません。