

# 人生を楽しむために「運動」しよう。

Q...フィットネスに通って良かった事は何ですか。



## あなたどるな フィットネスの方。



「運動してもなかなかカラダに変化がでないし...。」  
と二の足を踏んでいるあなた。1日目から実感できることがあります!!  
それは「爽快感。」  
やっぱり運動すると気持ちがいい。気持ちが前向きになる。  
運動がきっかけで、食生活にも気を使ったり、外出する回数が増えたり...。  
気分が上を向いていると人生が楽しくなる!  
まずは1日体験でいい汗流しませんか?

ジム友がたくさんできて、プライベートでも釣りやハイキングなどにでかけ趣味が増えました!!  
本当に入会して良かったです。

会員歴5年 Yさん (60歳)

好きなプログラム  
エアロビクス・アクアビクス



1日にどのくらい運動しますか?

2つくらいプログラムに参加して、プールでウォーキングしています。約1時間30分くらいカラダを動かします。



1日にどのくらい運動しますか?

2~3つくらいプログラムに参加して、ランニングマシンや筋トレをしています。約2時間くらいカラダを動かします。



会員歴7年 Kさん (68歳)

好きなプログラム  
太極拳・ヨガ

運動をはじめたことがきっかけで食生活にも気をつけるようになりました。肩こりもなくなり、毎日気分爽快です!

●●●●スポーツクラブ

お問合せ  
ご予約は

TEL 000-0000-0000

営業時間 月~金 00:00~00:00 / 土・日・祝 00:00~00:00

休館日 ●曜日

〒000-0000 ○○市○○○町 00-00

○○○○スイミング

検索