

ポカポカ生活
始めましょ。

こんな症状、気になりますか？

- 疲れやすい 肩こり・腰痛
- 肌荒れしやすい 体がむくみやすい
- 汗があまり出ない

それ、ズバリ「冷え」が原因です!!



冬こそ
温活
はじめよう!



ヨガやマシントレーニングの後は、お風呂やサウナでもっとぽかぽか!

冬の寒さもいよいよ本番になってきましたね。
「冷えは万病のもと」と言いますが、いろんな不調は「冷え」が原因かも…。
実は理想の平熱は、36.5度～37度。
新陳代謝が活発になり、快調になる体温なんです。
体温をあげるのに一番効果がある方法は、からだを動かすこと!
○○○○フィットネスクラブでアクティブに『温活(おんかつ)』しませんか?
今年の冬は、心もからだもすっきり、ぽかぽかになりましょう!

冬の入会キャンペーン
00/00●-00/00●

入会金 0円+ 水素水2ヶ月分& 専用ボトルプレゼント

※入会特典は入会后6ヶ月以上の継続をしていただけることが条件です。6ヶ月未満退会された場合は対象外となります。

●●●●● フィットネスクラブ ご質問・お問い合わせは 000-000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●● 営業時間 月～金 00:00～00:00/土・祝 00:00～00:00/日 00:00～00:00 ●●●●● フィットネスクラブ 🔍 検索