



今年は今冬こそシェイプアップの 燃える冬にする



私たちの代謝量は季節によって変動します。外気温が低い冬は、体温が下がるのをふせぐため、代謝が高まる季節。暑い夏よりもシェイプアップに向いているのです。そんな冬に筋肉が少なく冷え性のままだと、代謝が活発に行えないため、脂肪を蓄えようとしてしまいます。つまり、冬に適度な運動で筋肉をつけることは、代謝と体温アップにつながり、健康で引き締まったボディへの近道となるのです。

一人ひとりにあった最適なプログラムとサポートが自慢です。



今がチャンス!

冬のフィットネスキャンペーン

0/00(○)～00(○) 入会金 **+** (通常0,000円)
00(○)00:00受付開始 登録手数料 **0**円 (通常0,000円)

●●●●●フィットネスクラブ 〒000-0000 ●●●市●●●●●

営業時間：月～金/00:00～00:00 土・祝/00:00～00:00 日/00:00～00:00 休館日：○曜日

TEL.000-0000-0000

<http://www.ooooo.co.jp> ○○○○フィットネスクラブ 検索