

理想は36.5℃以上

楽しく無理のない運動を生活に取り入れて免疫カアップ!!

豊富なプログラムは心強い味方!

# Enjoy!冬の温活!

知ってましたか?  
体温を1℃上げると免疫力は5~6倍にもなると言われています。  
また、基礎代謝量は13%~15%アップするとされています。  
冬は寒くて運動不足になりカラダも冷えてしまいがちですが  
この時期だからこそ体温を上げて、風邪をひきにくい  
免疫力の高い体質を目指しましょう。



○○○○フィットネスクラブは初心者の方も大歓迎です!

- いつでも見学無料
- 年会費だけで全施設使い放題
- 駐車場100台完備
- お風呂、サウナ利用だけでもOK!
- 無料送迎バスあり

## 冬の入会キャンペーン 12/00(月)~00(月)

## 入会金 + 初月月会費 ▶ ¥0

通常¥0,000

通常¥0,000

### ●●●●●フィットネスクラブ 〒000-0000 ●●●市●●●●●

### TEL.000-000-0000

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

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