

# SPRING FITNESS!

日々の生活に運動をプラスしてみませんか？

運動不足は分かっているけど、なかなか動けない。  
でも、健康を意識して少しずつ習慣を変えれば気持ちも変化します。  
隙間時間を利用して、運動を始めてみませんか？  
○○○○フィットネスクラブで、健康で素敵に歳を重ねていきましょう。

リフレッシュ  
効果

ダイエット  
効果

美容  
効果

アンチ  
エイジング  
効果

ストレス  
解消効果

健康増進  
効果

## あなたは大丈夫？ 運動不足セルフチェック

- 15分くらい続けて歩けない
- 近所でも車をよく使う
- 階段を使わずエレベーターやエスカレーターを使いがちである
- 朝起きるのが辛い、すぐに起きれない
- 汗をかくことがほとんどない
- すぐ息切れをする
- 肩こり、腰痛がある
- 怒りやすく、すぐイライラする

一つでも当てはまるものがあったら要注意！  
将来のために運動を始めましょう！

# 春のスタート キャンペーン開催

3/00(○)~4/00(○)

入会特典

入会金  
(通常価格0,000円)  
事務手数料  
(通常価格0,000円)  
初月月会費  
(通常価格0,000円)

▶ ¥

0

通常価格より  
0,000円  
おトク！

○○○○○○○○ フィットネスクラブ

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.000-000-0000

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

QR