

筋トレ?
ウォーキング?

何から初めていいのかわからないあなたにオススメです!

一生笑顔でいるために、 今、身体をつくらう!

知っていますか?無理のない運動はとても気持ちがいいものです。
〇〇〇〇フィットネスでは初回のカウンセリングであなたにぴったりの運動をご提案。
身体をバランスよく動かして、心身ともに健康で楽しい一生を送る準備をしませんか?

筋トレが人生を変える5つの理由



見た目が変わる
筋トレでカラダのラインも、顔もスリム&シャープに。



アンチエイジング
筋トレで基礎代謝が上がり、若返り効果を実感。



長生きできる
筋トレで、ガンや他の病気による死亡率を下げる。



抗うつ効果
筋トレでセロトニンが分泌されることで抗うつ効果も。



骨粗鬆症の予防
筋トレで骨密度が高まり、骨粗鬆症の予防に。

充実の施設が使い放題!



ジムでムキムキ!
若い人にも負けない身体づくりを!



スタジオでのびのび!
健康寿命を伸ばしましょう!



プールでわくわく!
基礎筋肉を鍛えましょう!

このチラシをみた方限定!
**今だけお得な
入会特典!**

入会金
通常0,000円(税込)

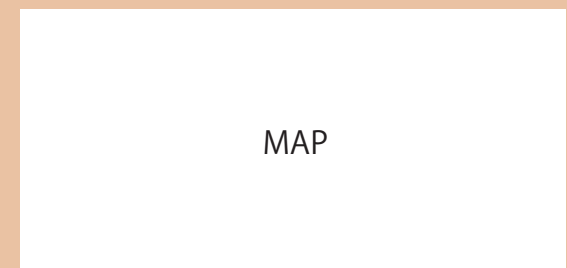
+ 初月月会費
通常0,000円(税込)

0円
0/00
(●)まで

●●●●●
フィットネスクラブ

TEL000-000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●●
営業時間 ●~●曜日 00:00~00:00
休館日 ●曜日



MAP

<http://www.00000000.00>

●●●●●フィットネス

検索

QR