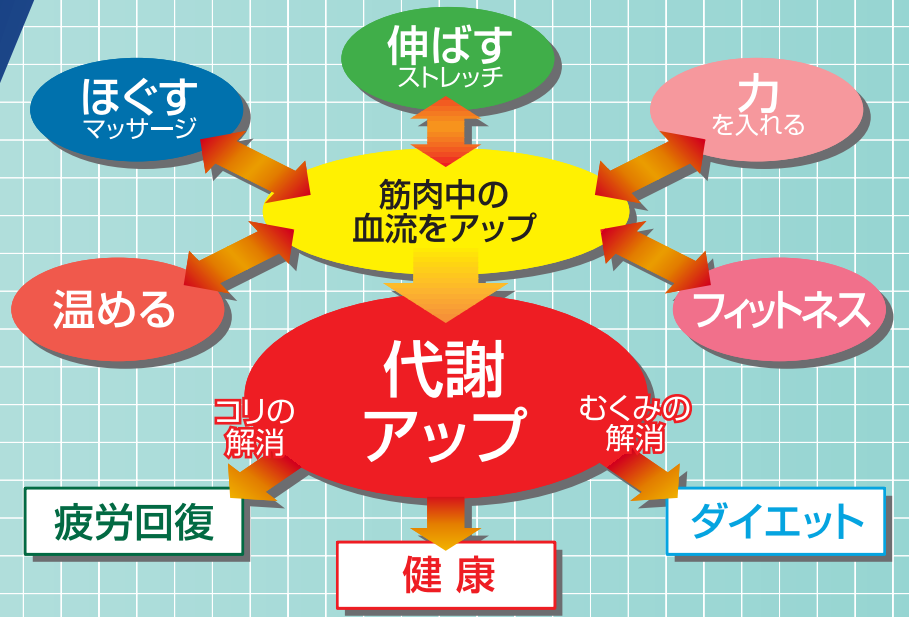


柔らかい身体は ”太らない!”

運動不足…。やればいいのはわかっていても、なかなか継続しないのが運動。健康づくりとしての運動を定着させるためには、まずは「しんどくない」運動から始めましょう。ストレッチやマッサージから始めて筋肉内の血流量をアップさせ、コリやむくみの解消を促し、代謝をアップさせることでシェイプアップの効果も期待できます。硬くなった筋肉を柔らかくする、血行が悪くなった部位の血行を促進するために手軽にコンビニ感覚でフィットネスをしましょう!



はじめての方も安心!! コンビニフィットネス 運動の流れ!

●動きやすい服装 ●内履きシューズ ●タオル ●飲みもの などをご用意ください。

- 1** 体脂肪測定でお体の状況を確認します。
- 2** ご要望に合わせた運動メニューを作成します。
- 3** 気になるところを、まず温めます。
- 4** ストレッチで体をほぐします。
- 5** マシンが自動的に動いて体を伸ばします。
- 6** 筋力マシンに合わせて力を入れます。
- 7** らくらくマッサージでリラックス。

メタボ解消! 大好評!! 会員募集! 毎月8名様限定 短期ダイエット

Before

4ヶ月での実績

体重 **-21Kg**

ウェスト **-16.9cm**

After

体験者の声

コンビニフィットネス会員 T・Nさんの場合

5ヶ月で-12kg減量成功!
現在も体重維持続行中!

食事コントロールはあまりつらくなく、楽しく運動出来ました。お肌つやつや、9号の洋服も余裕で着られるようになりました!もちろん膝痛がとれるなど健康になった事が一番ですね。

コンビニフィットネス会員 M・Tさんの場合

4ヶ月で-9.5kg減量成功!
現在も体重維持続行中!

いつかシェイプアップしなきゃ...と思っていたところこの集中コースにめぐり合い、思い切って入会しました。体脂肪は-7%で標準値に、ウエストはなんと-13.5cm!!担当インストラクターが全力でサポートしてくれるから安心・安全・とても効率的な運動でした。

期間 2ヶ月 費用 42,000円(税込)から (教材費込み・ダイエットサポート3箱・歩数計)

まだまだ魅力的なプログラムがいっぱいあります!

サーキットプログラム

筋肉トレーニングマシンと有酸素運動を交互に30分!

楽しくカンタンにでき、効率的に脂肪燃焼と運動不足を解消する、たった30分で終わるプログラム。忙しい方にも最適です。

BMマッシング

BM (ボディメンテナンスマッシング) は肩こり、腰痛などを解消できる、15分からのクイックマッサージです。(別料金)

短時間で効果あり!

BMストレッチ

1人では伸ばせない部分を十分に伸ばすことができ、疲労回復に最適。(別料金)

カラダのリラックスに最適です!

■料金のご案内 (税込)				
会員種別 (フィットネス会員)	登録料	月会費	利用時間	利用施設・特典
デイトム	5,250円	6,300円	平日/12:00~17:00 土曜/12:00~18:00	全施設利用可
レギュラー		7,350円	平日/12:00~21:00 *季節により時間延長予定 土曜/12:00~18:00	
ボディメンテナンス		12,600円		
ボディメイキング(ダイエット)		10,500円		全施設利用可 マッサージ15分チケット×5枚 全施設利用可 ダイエットサポート1箱付
会員種別 (サーキット&スタジオ会員)	登録料	月会費	利用時間	利用施設・特典
デイトム	5,250円	4,515円	平日/12:00~17:00 土曜/12:00~18:00	・サーキットエリア ・スタジオエリアのみ
レギュラー		5,040円	平日/12:00~21:00 *季節により時間延長予定 土曜/12:00~18:00	

シニア割引 (65才以上の方)、ファミリー割引 (同居所の方) 上記各月会費より525円割引させていただきます。

ご入会手続きに必要な物

- 1.事務登録料/5,250円 2.月会費/2ヶ月分
- 3.銀行または郵便局の通帳・届出印 (月会費は2ヶ月目より口座引き落としとなります。)
- 4.身分証明書 (免許証、パスポートなど本人確認ができるもの) *ご入会は16才以上の方が対象となります。

手ぶらでもOK!! ウェア・シューズ・タオルのレンタルもご用意。

BODY & MAINTENANCE コンビニ フィットネス 御徒町

東京都台東区台東3-39-4 1F

03-5688-5978

営業時間 月~金/12:00~21:00 (7月・8月 12:00~22:00) *季節により時間延長予定
土 /12:00~18:00