

北越谷駅西口 徒歩5分 マツキヨさん隣り

カラダウエルネスは
女性のための
フィットネスクラブです

楽しくフィットネス

健康的にダイエット

今年こそ、
たるんだカラダを
引き締めよう！



フィットネス体験利用通常
3000円が今なら500円！

女性
限定

運動の初心初級者 運動に自信のない方大歓迎！

フィットネス会員 募集中

お急ぎください、10名様 限定！！ 新春お～年玉キャンペーン

入会金
0円

1月の
月会費
0円

月会費
永年割引
5400円

ご持参いただくもの 入会金5,400円→0円+1月の月会費5400円→0円+2月の月会費5400円
+マンツーマン指導安心サポート(1時間×4回) 12000円=合計17400円 銀行通帳と銀行届出印 3月分より銀行引き落としになります。

女性限定フィットネスクラブ

☎048-976-5175



営業時間 平日土曜 9:00~21:00

日曜祝日 9:00~19:00 定休日 毎週火曜日

カラダ★ウエルネス



北越谷駅西口 徒歩5分 マツキヨさん隣り

始めよう、貴女のためのフィットネス！



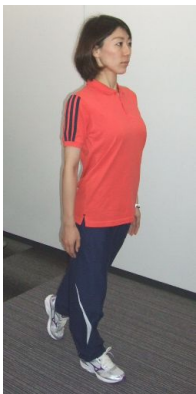
正しい姿勢を習得して猫背解消しましょう！

姿勢が悪く猫背でいると、腰痛、肩こり、膝痛などの原因になり、精神面にも悪影響を与えます。当店では猫背解消するために 肩甲骨&鎖骨を効果的に動かす「カラダ★ウエルネス式猫背解消ストレッチ」を紹介しています。誰にでも簡単に出来るストレッチですが、専門家の指導を受けてしっかりと習得することが必要です。



マシントレーニングで基礎代謝アップ、骨量増量！

筋力トレーニングは筋肉量が増え、骨量も増えることが分かっています。また、基礎代謝が高まり脂肪燃焼、骨粗しょう症予防、筋肉を鍛えながら関節可動域（柔軟性）を広げていくことも出来るので、しなやかなで引き締まったカラダづくりが可能です。入会して最初の4日（1時間×4回）はマンツーマン指導（安心サポート）しますので、運動の初心者でも無理なく正しいトレーニング方法を身に付けることが出来ます。



ウォーキングやスロージョギングで血液循環を促進！

ウォーキングやスロージョギングをすることで、高血圧や肥満など生活習慣病の予防、認知症予防にも効果があります。良い姿勢でウォーキングが出来たら、まずは歩くよりも遅い速度で15秒程のスロージョギングに挑戦。スロージョギングは天皇后両陛下も実践している健康法で、消費カロリーはウォーキングに比べ1.6～2.0倍、膝痛予防にもなります。正しいフォームを身に付ければ誰でも出来ますが、専門家の指導が必須です。

運動後にはリラクゼーションして明日に備えましょう！

ゲルマニウム温浴、ぶるぶるマシンなどリラクゼーションマシンも用意してあります。ゲルマニウム温浴は両手、両脚をゲルマニウムの粉末の入ったお湯（40～42℃）に15分ほど浸けるだけで、体中がポッカポカ！血液循環が促進され、さらに、免疫力が高まることが分かっています。ぶるぶるマシンも4種類あります。身体が軽くなりますよ～



大好評

カラダ★ウエルネスのマンツーマンダイエットスクール **スマイルシェイプ** は

ただ痩せるだけの指導はしません。健康的に美しく痩せることをお約束します。気軽にお問合せ下さい。☎ 048-976-5175

8週間週2回マンツーマン指導78,000円

体験利用通常5,400円が今なら1,000円 ご参加の場合1,000円キャッシュバック！