

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

やるなら今、  
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

限定10名様 春の健康応援キャンペーン

入会金  
0円

4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+4月の月会費5400円→0円+ 5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 6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！



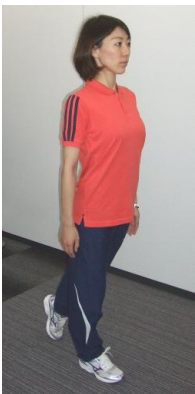
## 正しい姿勢を習得して猫背解消しましょう！

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、免疫力が高まる事が分かっています。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！