

あなたの  
健康寿命  
を延ばそう

# セルウェルメソッドで、あなたの姿勢が良くなる、代謝が上がる、フィットネス

セルウェルの願いは皆さんに健康になってもらいたい！

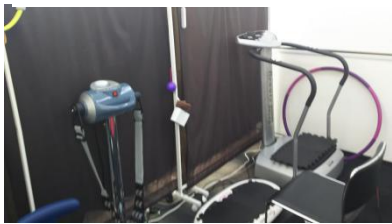
運動は始めるまでが億劫ですが、始めてしまえば充実感が味わえます。自分の健康は自分で守る。健康には激しい運動、辛い運動は必要ありません。まずは自分の現状を知り、自分に必要な、自分に合った運動から始めましょう。

運動の基本は姿勢、姿勢が悪ければ老化、姿勢が良くなると基礎代謝がアップします。基礎代謝は加齢とともに低下します。この基礎代謝を上げることがいつまでも若さを保つ秘訣なのです。ぜひ、セルウェルで良い姿勢と若さを保つ秘訣（セルウェルメソッド）、身に付けて下さい。

セルウェルオリジナル  
ストレッチ&ウォーキング



リハビリにも効果あり  
リラクゼーションマシン



セルウェルメソッド  
猫背解消プログラム



姿勢美人  
肩甲骨を寄せるマシン



カラダに優しい  
筋力トレーニングマシン



脂肪燃焼  
ウォーキング&スロジョグマシン



腰痛改善  
ストレッチ



琉球温熱ドーム  
冷え改善、免疫力UP



セルウェルオリジナル  
スポーツマッサージ&ストレッチ



セルウェル式  
ダイエット  
体型改善  
個別  
スクール



## スポーツクラブ会員

今なら入会金0円、さらに2か月間 月会費 3,240円/月 (12月,1月)

2月以降月会費は6,480円。全て税込み。

### ◆入会特典◆

- ① スポーツマッサージ 30分 (2,916円) 無料券進呈
  - ② 冷え改善・琉球温熱ドーム40分 (1,500円) 無料券進呈
  - ③ 2人以上で申し込むと初期費用から1,000円引き
  - ④ 安心サポート 3回分 16,200円⇒9,800円
- 安心サポートは、1人で運動することに不安がある方などにスタッフがマンツーマンで運動指導を行うことです。(要予約)



目指せマイナス5オのワタシ！

あなたの体内年齢が分かる  
ウエルネス Dr.セルフチェック



会員になると月に1回無料で測定！！

4つの指標であなたの問題点をズバリ診断します

- ① 体型崩壊指数
- ② 血行障害指数
- ③ 疲労指数
- ④ 老化指数

体験無料

☎048

976-5175

詳しくは電話にて

血管年齢

無料測定会実施中

電話にてご予約下さい

# 女性のためのスポーツクラブ ~目指せ、マイナス5才のワタシ!~

さあ、運動を始めてみよう(^▽^)/

入会金0円 さらに、今なら2か月間

月会費 **3,240** 円/月 (12月,1月)

入会時には月会費3,240円を2か月分(12月分、1月分)と初期費用3,240円、  
合計9,720円が必要です。3か月以上の在籍が条件です。  
2月以降の月会費は6,480円。 全て税込み

ダイエット  
腰痛  
肩こり  
膝痛  
冷え性

基礎代謝を上げて無理なく改善



セルウェル北越谷

越谷市北越谷3-1-4 平和ビル1F 北越谷駅西口まっすぐ徒歩5分 マツキヨさんとなり  
平日 9:00~21:00 土日祝 9:00~19:00 Tel048-976-5175

