

体重が気になるなぁ…。まずは3回だけやってみようかな…。そんな方におすすめの

# トレーニングジム 3回お試し会

予約受付日  
9/17(月)~

期間 H30.10月1日(月)~11月30日(金)

3回たったの  
**823円**

運動には様々なメリットがあります。  
疲れにくくなったり、身体の痛みを軽減したり、気分をスッキリさせ脳の働きを高めたり、  
ストレス発散効果、病気になるリスクを低くしたりetc良いことだらけです。  
まずは3回、はじめてみませんか◎

- |        |  |
|--------|--|
| ■ 時間   | 月~土 13:00~・15:00~・17:00~<br>日 10:00~・13:00~・15:00~<br>(1時間15分程度)               |
| ■ 定員   | 各時間2名  |
| ■ 料金   | 823円(3回分)<br>※体成分分析器で筋肉量・基礎代謝量・身体年齢等測定できます                                     |
| ■ 準備物  | 運動しやすい服装、タオル、室内用シューズ   |
| ■ 申込方法 | 2階受付にてご予約の上、当日3回お試しチケットをご購入下さい(電話でのご予約もできます)<br>※ご予約・チケットの販売は11月28日(水)までとなります。 |

初回測定無料

- ・当センターのジムを初めて利用される方に限ります(16歳以上)
- ・1回目のみご予約が必要となります。  
(マシン使用方法の説明が不要な方はご予約は要りません)
- ・2回目以降は期間内のお好きな時間にご利用できます。
- ・お一人様1回限り、期間内のご利用になります。
- ・チケット購入後のご返金はできませんのでご了承下さい。
- ・休館日がありますのでご確認下さい。



愛仁会総合健康センター

☎072-692-9281