

かんたんサーキット運動 1ヶ月無料おためし会員 先着50名 大募集!!



※ご体験は1ヵ月最大8日間までとなります。 ※ご体験はサーキット運動のみとなりジムエリアのご利用は出来ません。
※ご体験の有効期限は初回から1ヶ月間となります。 ※ご体験の申込は店舗にて申込用紙をご記入頂きます。

肩こり・腰痛・膝の痛み・高血圧・むくみ・
お腹まわり・姿勢・体力不足 が気になる方
始めるなら今がチャンス



1日たったの30分の運動で体脂肪が燃え、筋力アップもできる!?

【火～金曜】 10:00～13:00、15:00～19:00 【土曜】 10:00～13:00

先着50名様限定 無料体験会から入会すると
入会金・登録料・初月月会費

100%OFF

※半年継続契約が必要となります。半年未満で退会をされる場合は違約金として5,400円をお支払いしていただきます。

富士川町指定管理施設

ブルーアース MY-BODY 富士川

なぜ痩せない？



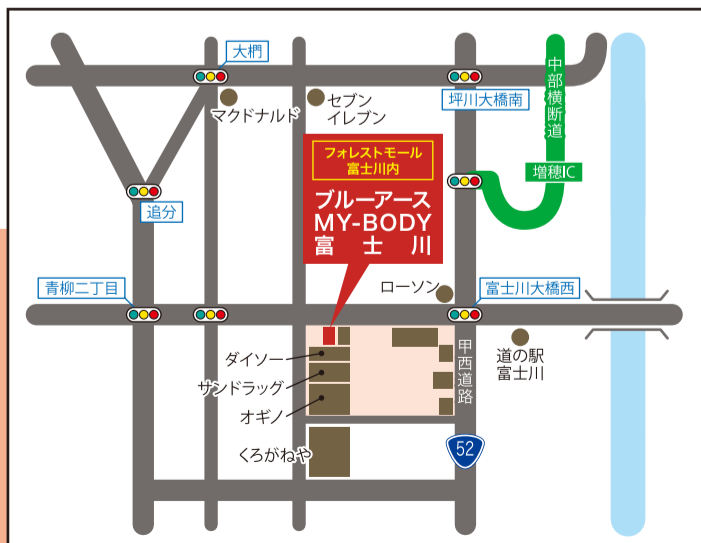
日頃から健康の為に歩いたり、食べるものに気をつけている方は多くいます。しかし運動しているのに、食べてないのに一向に痩せない…それは筋肉が減っているからです。

歩いたりしても痩せないのは、脂肪を燃やしてくれる筋肉が少ないから。筋肉が減ることで基礎代謝が下がり、脂肪がなかなか燃えず、どんどん蓄積されてしまいます。食事を減らすことで、体重は減っていきます。それと同時に、脂肪を燃やしてくれる筋肉も多く減ってしまいます。そのため一時的に体重が減ったとしても以前よりも脂肪が燃えにくく、リバウンドしやすい体になってしまいます。

脂肪が燃えやすい体をつくるには、まず筋肉をしっかり付けることから！
筋肉をつけるには、筋肉に適度な負荷を加える筋力運動が大切です。
筋力運動を行って筋肉をつけてから、有酸素運動を

かんたんサーキット運動について

- ◆ 時間制限なし！ お好きなだけ運動できます。
- ◆ 予約も不要なので気軽に来店できます。
- ◆ インストラクターと一緒に運動するので誰でも安心。
- ◆ 体組成計でご自身の体の状態をチェックできます!!
(体脂肪率・筋肉量・基礎代謝・内臓脂肪レベル等)
- ◆ **トレーニングジムの利用も可能!!**
ランニングマシンやエアロバイクなどが使い放題!



サーキット会員・ジム会員 ご入会に必要な物

※ご利用は16歳以上となります。なお、未成年(16~19歳)の方は保護者の同意が必要となります。

- 通帳 (山梨中央銀行・山梨信用金庫・甲府信用金庫・山梨県民信用組合・ゆうちょ銀行)
- 銀行お届け印 ● 登録料 ● 月会費2ヶ月分

富士川町 指定管理施設 **ブルーアース MY-BODY 富士川**

〒400-0501 山梨県南巨摩郡富士川町青柳町973番地1 フォレストモール富士川G棟内

お申込み・お問合せは 営業時間 火~土 / 10:00~21:00 日・祝 / 10:00~18:00 定休日 毎週 月曜日

☎0556-48-8503