

コロナ太り解消企画! ~3密を避けた少人数制スモールジム! ~

# ライフプラス ダイエットチャレンジ2021開催!

~ダイエットに成功して豪華景品と理想のカラダを手に入れよう! ~

みんなで楽しくダイエットして豪華景品をもらおう!

**ダイエット  
チャレンジ!**

総勢  
50名様  
に当たる!

エントリー期間 **1/4(月)~30(土)まで**

エントリーは**無料**です! ダイエットチャレンジの詳細は裏面をご覧ください。



## ダイエットスタート応援キャンペーン!

特典1 初月月会費 **無料!!**  
通常9,000円

特典2 置き換えダイエット4食分

体験後当日入会で更にお得な特典をプレゼント!!

※表示金額は税込価格になります。

先着  
15名様  
1/30(土)  
まで!!

コロナウイルス対策は裏面へ

スクール制フィットネスジム ライフプラス



**Life Plus+ 西明石**  
TEL.078-915-7255

〒673-0016 兵庫県明石市松の内2丁目5-2 松の内ビル2F

【営業時間】平日/10:00~21:00 土/10:00~18:00 【休館日】毎週日曜日、お盆・年末年始等、29日~31日



スマホで  
簡単アクセス!

ライフプラス西明石

<https://lifeplus-fitness.net/>

入会をご検討の方へ! **24日間限定!**

# 無料体験会!

日程 **1/4(月)~30(土)** ※赤字の時間は予約がとりやすくなっています。

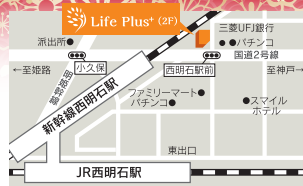
時間

- 10:00~11:00
- 11:00~12:00
- 12:00~13:00
- 13:00~14:00
- 14:00~15:00
- 15:00~16:00
- 17:00~18:00
- 18:00~19:00
- 19:00~20:00

まずは、**カラダが変わる45分**を体験してください!

定員 **各回2名**

申込 **お電話かHPの体験予約フォームからお申し込みください。**



# ライフプラスなら週2回の運動で無理なく楽しく続けられる

～3密を避けた少人数制スモールジム！～

## 新型コロナウイルス感染予防対策についての8箇条

当施設では、感染予防の為、以下の取組を実施しています。

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|  1.プラズマオゾン発生器<br>24時間稼働      |  2.業務用加湿器を稼働  |  3.館内のマシン、運動器具<br>関連のアルコール消毒 |  4.スタッフの手洗い、うがい、<br>手指へのアルコール消毒 |
|  5.来館時のお客さまの<br>体温確認、アルコール消毒 |  6.レッスン時は常時換気 |  7.スタッフはマスクを着用               |  8.1レッスンの定員を<br>10名から8名へ        |

みんなで楽しくダイエットして豪華景品をもらおう！**豪華景品をプレゼント！**

# ダイエットチャレンジ！

2ヶ月間の**体重の減少率を競うイベント**です！  
**エントリーは無料！**

エントリー期間 **1/4(月)～30(土)まで**

総勢**50名様**に当たる！

みんなが楽しめる！  
夢と感動とワンダーがいっぱい！  
1day スタジオパス  
USJペアチケット

エステ券  
マッサージ券  
プロテイン  
BRAND  
NYD  
RTP  
クオカード  
500円分  
お土産  
ダイエット

選べるギフト

かっさプレート

## しっかり効果が出る！45分のプログラム

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  <b>1</b> ストレッチ (10分) |  <b>2</b> 筋力トレーニング (20分) |  <b>3</b> バランストレーニング (10分) |  <b>4</b> ケア (5分) |
|--|---|---|--|

柔軟性向上オススメマシン！

## ストレッチマシン

慢性的な「腰痛」「肩こり」でお悩みの方必見！

### ◆ご利用料金のご案内

会員種別	月会費	入会金	事務手数料	ご利用時間
週2回会員 (8回/月)	<b>9,000円</b> トレーナー完全指導 1回あたり <b>1,125円!</b>	<b>0円</b>	<b>3,000円</b>	週2回好きな曜日と 時間が選べます (1回/45分)
週1回会員 (4回/月)	<b>6,000円</b> トレーナー完全指導 1回あたり <b>1,500円!</b>			週1回好きな曜日と 時間が選べます (1回/45分)

※表示金額は税抜価格になります。

## 運動の効果が出る3つの理由

### 少人数のグループ (トレーナー完全指導)

各クラスは10名以内の少人数制で行うプログラムです。一般的なフィットネスクラブではトレーナーの目が届かず「このやり方で合っているのかな？」と思うことも、ライフプラスならトレーナーと一緒に付いているので、間違った自己流トレーニングにならず、運動の効果が出てきます。

### スクール制

週2回、通う曜日や時間を決めることで運動が定着しやすくなります。「いつでも行ける」というシステムは意外と運動が「後回し」になってしまいがちです。もちろん、用事等で忙しい場合は他の曜日や時間への振替えも可能です。

### シンプルなプログラム

全ての運動はシンプルでどなたでも行えるものになっています。またトレーナーの観点から本当に必要なトレーニングに絞り込んでいるので効果が出るものばかりです。

## ライフプラスはこの3つを実現します！

### 1. ダイエット

(脱・メタボリックシンドローム)



### 2. 筋力アップ

(脱・ロコモティブシンドローム)



### 3. 脱・痛み、こり

