

「免疫力」×「筋力」×「柔軟性」でウイルスに負けないカラダづくり!

ライフプラス 開脚ペタ～チャレンジ2020開催!

～柔軟性を高め、「豪華景品」と「開脚ペタ～」を手に入れよう!～

皆でカラダを柔らかくして豪華景品を手に入れよう!

開脚ペタ チャレンジ!

エントリー期間 10/1(木)～28(水)まで

エントリーは無料です!

開脚ペタ～チャレンジの詳細は裏面をご覧ください。

総勢
50名様
に当たる!

先着
20名様
10/28(水)
まで!!

柔軟性UP応援キャンペーン!

特典
1

初月月会費

通常9,000円

無料!!

特典
2

自宅でストレッチ!

ストレッチマットプレゼント!

※表示金額は税込価格になります。



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 ▶ **10/1(木)～28(水)** ※赤字の時間は予約が
とりやすくなっています。

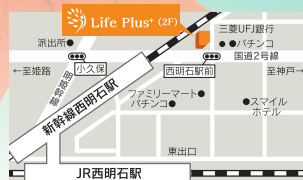
時間 ▶ 10:00～11:00 • 11:00～12:00
12:00～13:00 • 13:00～14:00
14:00～15:00 • 15:00～16:00
17:00～18:00 • 18:00～19:00
19:00～20:00

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。

ライフプラス西明石のコロナウイルス感染対策は裏面へ



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

皆でカラダを柔らかくして豪華景品を手に入れよう!

開脚ペター チャレンジ!

総勢
50名様
に当たる!

エントリー期間

10/1(木)～28(水)まで

ルール カラダが柔らかい方にもチャンスが!

2ヶ月間の開脚角度、前屈距離の上昇率を競うイベントです!カラダが柔らかい方も、ボーナスポイント制度有!

エントリーは**無料**です!

豪華景品をプレゼント!



USヘアチケット



豪華朝食(2名様)



BRA (10名様)
RTIP (10名様)
プロテイン(10名様)



目元エコー
マッサージガン



NYD (10名様)
クネカード (500円分)(3名様)



ミネラルウォーター (参加賞)

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)	9,000円 トレーナー完全指導 1回あたり1,125円!	いつでも 0円	3,000円	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)	6,000円 トレーナー完全指導 1回あたり1,500円!			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。

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.プラスオゾン発生器 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 関連のアルコール消毒
4.スタッフの手洗い、うがい、 手擦へのアルコール消毒	5.来店時のお客さまの 体温確認、アルコール消毒	6.レッスンは常時換気
7.スタッフはマスクを着用	8.1レッスンの定員を 10名から7名へ	

しっかり効果が出る!45分のプログラム



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

