

「免疫力」×「筋力」でウイルスに負けないカラダづくり！

冬にかけて起こるカラダの悩みをライフプラスで即解消！

「トレーナー完全指導」×「少人数制スクールジム」3密を避けてた安全で快適な環境で成果を出す！

これからの時期 **このような経験** はありませんか？

- 代謝が下がり、体重が増え始めている…
- 冷え症が悪化してきた…
- 寒さが増し腰痛、肩こりがひどくなっている…

このような方は、

是非一度ライフプラスの無料体験へ！

**カラダ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

ダイエットに効果的！  
ビューティー  
プロテイン **1本プレゼント!**



先着  
20名様  
11/28(土)  
まで!!

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

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!**

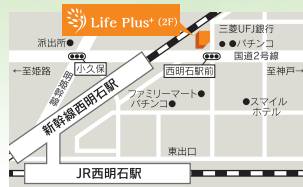
日程 ▶ **11/2(月)~28(土)** ※赤字の時間は予約が  
とりやすくなっています。

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。**



※表示金額は税込価格になります。

# 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

## 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帯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なだ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)  
お客様からのご要望が一番多い「ダイエット」のためのプログラムを盛り込みました。はじめてジムに通われる方、カラダを動かすのが久しぶり、という方にも安心して参加していただける内容になっております。



### 2. 筋力アップ

(脱・ロコモティブシンドローム)  
筋力が低下すると代謝が落ちる・太りやすくなるなど様々な不具合が生じます。筋力は何歳からでも向上が可能です。アクティブで快適な日常を保つためにも、ぜひ筋力アップ・維持を大切にしましょう。



### 3. 脱・痛み、こり

膝や腰、肩の痛みなど慢性的な痛みは大きなストレスになります。さらにこり固まると歪みや変形性関節症などにも繋がります。一時しのぎのマッサージではなくストレッチなどで柔軟性をたかめて根本解決をしていきましょう。



### ◆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 <b>0円</b>	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. プラズマオゾン発生器 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、 手指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 10名から8名へ	

## しっかり効果が出る! 45分のプログラム



### 1 ストレッチ (10分)

**内容** ストレッチマシンを利用してカラダをほぐしていき運動の準備をします。

**効果** 自分で行うストレッチよりも筋肉が伸び、柔軟性が向上して痛みやこりを軽減させます。



### 2 筋力トレーニング (20分)

**内容** 胸、背中、お腹、お尻、太腿の5種類のマシンを12回2セット行います。トレーナーが楽しく盛り上げるので飽きることなく行えます。

**効果** 代謝を上げて体脂肪を落としやすくすることや、筋肉量を増やして引き締まったカラダ、動きやすいカラダを作ります。



### 3 バランストレーニング (10分)

**内容** バランスドームという器具の上に乗って、簡単な筋力トレーニングを行います。

**効果** バランス力を向上させ、日常で転びにくいカラダを作ります。下半身の強化にも繋がります。



### 4 ケア (5分)

**内容** 肩こり、腰痛、膝痛など痛みが生じやすい場所を道具を使って重点的にほぐしていきます。

**効果** 痛みの軽減や防止となることで、日常生活が楽になっていきます。

### おすすめマシン!



## 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!

バネの力を利用して全身をしっかり伸ばして、筋肉を柔らかく、カラダの動きをしなやかにしていきます。長年の痛みが嘘のように改善することもあります!