

これまでジム通いが
続かなかった方へ!

ここなら続く!成果が出る!

JR西明石駅
徒歩2分!

トレーナー完全指導!×少人数制! 健康寿命特化型ジム!

ライフプラスはこのような方に
オススメのジムです!

- ✓ これまでジム通いが続かなかった…
- ✓ 健康診断の結果を良くしたい!
- ✓ 長年の痛みやコリ、違和感を解消したい!

このような方は、
カラダが良くなる45分無料体験
にお越しください。



入会を
ご検討の
方へ

無料体験会

ストレッチ&ケアクラスを新設!
水曜日、木曜日 / 15時~

日程 5/1(水)~5/28(火)

◎…かなり余裕有 ○…余裕有 △…定員間近 ×…予約不可

時間帯	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00	◎	△	◎	△	◎	○
11:00~12:00	○	◎	○	○	○	×
12:00~13:00	◎	◎	×	×	◎	◎
13:00~14:00	×	×	◎	×	×	○
14:00~15:00	×	◎	◎	△	◎	○
15:00~16:00	◎	×	◎	◎	×	◎
16:00~17:00	×	×	×	×	×	○
17:00~18:00	×	○	×	×	×	△
18:00~19:00	◎	◎	○	◎	○	×
19:00~20:00	○	○	△	△	△	×
20:00~21:00	◎	○	○	◎	◎	×

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。

詳細は裏面へGo!

特典① 続くジムでスタート
キャンペーン! 5名様限定
先着5/28(火)まで

事務手数料 0円!!

体験後当日入会の方には更に特典が!!

ライフプラスで「運動が続き」「効果が出る」理由は裏面へGo!
全評価5つ星のお客さまのクチコミ投稿は裏面のQRコードから確認!



スクール制フィットネスジム ライフプラス

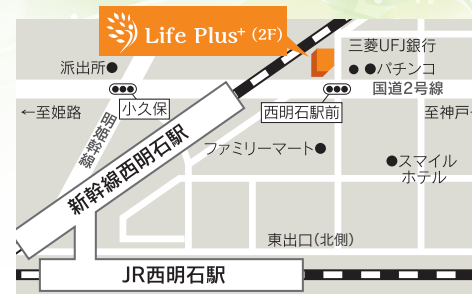
Life Plus+ 西明石
TEL.078-915-7255

スマホで
簡単アクセス!



ライフプラス西明石
https://lifeplus-fitness.net/

〒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



ライフプラスは週1回～の運動で無理なく楽しく続けて、成果も出る!



全評価5つ星!!

運動が続き、成果が出る! /

お客さまからのクチコミはコチラから!

または Googleで「ライフプラス西明石」と検索!
店舗ページ内の「クチコミ」をクリック!



しっかり効果が出る!45分のプログラム



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。



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。



内容 バランスドームやラダーを使用し、下半身から体幹にかけて強くするためのエクササイズを週替わりに行います。
効果 バランス能力向上による転倒予防!ウエストライン作り素早く動けるカラダを作ります!



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。

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。さらにこり固まることにより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。



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っているため効果が出るものばかりです。

New!

ゆる〜く運動を始めた方にオススメ!

ストレッチ&ケアクラス新設!

女性トレーナー
担当クラス!

全身をゆっくりとほぐして伸ばし、痛みの無い、しなやかなカラダ作りを行います!

水曜日、木曜日 / 15時~

姿勢改善

肩こり
腰痛
予防改善

血流改善



私が担当しています!

カラダの痛みの改善!姿勢改善にはこのマシン!



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と伸ばして、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。カラダがスッキリし、長年の痛みが嘘のように改善する時があります!



◆ご利用料金のごあんない

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)	11,000円 (税込) トレーナー完全指導 1回あたり 1,375円!	いつでも 0円	3,300円 (税込)	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)	7,700円 (税込) トレーナー完全指導			週1回好きな曜日と時間が選べます (1回/45分)