運動が苦手で続かない人専用ジム！！

『3日坊主卒業専門店！』運動を始めるならライフプラスで！

【3日坊主卒業キャンペーン】
先着5名限定！
12月28日(月)まで！

最大14,300円もお得！

特典① 初月会費 0円

特典② 事務手数料 0円









しっかりと効果が出る！45分のプログラム！











カラダが変わる！！
45分無料体験予約は
こちらから☛

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

1クラス最大8名まで！少人数限定のスクール制だから無理なく続けられる

様々なレッスンを月会費内で受講できます！

バレエストレッチ&エクササイズクラス　定員8名

バレエの要素を取り入れたストレッチとエクササイズのクラスです。姿勢を意識した動きによって、姿勢の改善・体幹の筋力を高めていきます。椅子を使用して行うので、**ヒザや腰に不安がある方**も参加しやすいクラスです。




●毎週火、木曜日9時～
担当:弓場 聡子

かんたん♪リズムフィットネス　定員8名

前半は椅子に座ってストレッチを行った後、後半は音楽に合わせて自重トレーニングや簡単な動きを組み合わせて有酸素運動を行います。



●毎週金曜日　11:00～11:45
担当:泉川 ちひろ

ポールストレッチ&エクササイズ　定員8名

ポールに乗ってエクササイズする事で、首から腰にかけての緊張をほぐし、カラダのバランスを整えていきます。姿勢改善にも効果的です。
※第2、4はタオルストレッチ&ケアクラスとなります。




●第1・第3 金曜日　12時～
●第1・第3 水、木曜日　15時～
木曜18時～　担当:泉川 ちひろ

※担当は代行になる場合がございますので、事前にご確認ください。

通常レッスン内に、加圧トレーニングを追加！



成長ホルモン300倍の効果で、綺麗に若々しく!ダイエット!血行促進!回復力UP!筋力UP!といった様々な効果が期待できます!

今後も、様々なレッスンを選択出来るよう、随時追加していきますので、楽しみにお待ちください。

レッスンの振り替えも、翌月末まで無制限に行えて通いやすい！

しっかりと効果が出る！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 上半身、下半身の主要な筋肉をメインに行います。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、筋肉量を上げ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 脚に加圧ベルトを巻いて、下半身を中心とした加圧トレーニングを行います。

効果 成長ホルモンの大量分泌により、若々しいカラダを手に入れることが出来ます!



内容 様々なバランスツールを使用して、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。



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。

ライフプラス西明石はこのようなお悩みにお答えします



体重過多は高血圧や心疾患など生活習慣に基づく様々な病気につながります。まずは理想体重の維持を習慣化して筋力アップなど体質改善しましょう。



座りっぱなし、スマホの使用などの影響で姿勢が崩れている人が非常に多くなっています。正しい姿勢に戻す動きを行うことで改善につながります。



筋力は何歳からでも向上することが研究からも明らかになっています。筋力低下による、太りやすくなった、動くのがおっくうになったなどの悩みを解決していきます。



筋肉や関節の凝り固まりは姿勢の歪みや関節炎などの原因となります。効果的なストレッチにより柔軟性を高めることで痛みの緩和につながります。



新型コロナウイルスの影響で注目された免疫力を運動、栄養、休養の3つの観点から高め防衛体力を強化することを第一の目的としています。

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！

ご利用は西明石エリアでライフプラスだけ！



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こともあります!

★★★★★

全評価5つ星！ コチラから！

運動が続き、成果が出る!
お客さまからのクチコミは…

Googleから ライフプラス西明石

◆ご利用料金のごあんない

様々なレッスンを受講出来てこの価格！

会員種別	月会費	事務手数料	ご利用時間
週2回会員（8回/月）	11,550円(税込) トレーナー完全指導 1回あたり1,444円!	3,300円(税込)	週2回お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）	8,250円(税込) トレーナー完全指導		週1回お好きな曜日と時間が選べます（1回/45分）

※表示金額は税込価格になります。