

体重計・体脂肪計シェアNo.1のTANITAが運営する女性のための女性専用フィットネス

TANITA® プロデュース

体力 ひざ 腰 お腹のたるみ 体脂肪 体重 が気になる方におススメ

女性専用30分フィットネス 月4,900円からはじめられます!!

フィッツミーアルコ矢巾店

ラストチャンス!!

増税前の入会キャンペーン

新規会員様募集中!

3/31(月)締切

(通常10,500円) **入会金**

0円

好評につき さらに
特典として..
金芽米ごはん
3食パック
プレゼント!



詳しくは
スタッフまで



FITS ME フィッツミー アルコ矢巾店

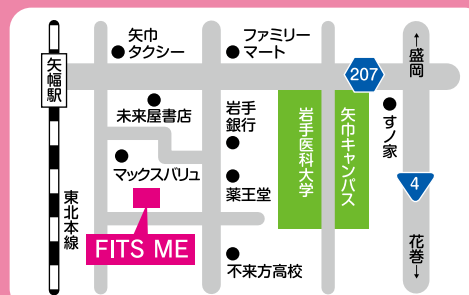
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3 (ショッピングモールアルコ内)

平日 10:00~19:30 (休憩12:30~14:00 / 最終受付19:00)

土・祝 10:00~14:00 (最終受付13:30) 休日 日曜日・アルコの休業日

TEL 019-613-2933

フィッツミーをもっと詳しく知りたい方は **フィッツミーアルコ矢巾店** 検索



お買い物のついでや
お仕事帰りに便利! **駐車場完備**

<http://www.dmatsuya.com/fitsme/>

予約受付中!

FITS ME

トレーニング&ヘルスチェック
**無料体験
クーポン券**
ご本人様用

※このクーポン券を切り取り、受付に
お渡しください。
※お一人様一回限り有効です。
※事前のご予約が必要です。

予約受付中!

FITS ME

トレーニング&ヘルスチェック
**無料体験
クーポン券**
ご家族又はお友達用

※このクーポン券を切り取り、受付に
お渡しください。
※お一人様一回限り有効です。
※事前のご予約が必要です。

予約受付中!

FITS ME

トレーニング&ヘルスチェック
**無料体験
クーポン券**
ご家族又はお友達用

※このクーポン券を切り取り、受付に
お渡しください。
※お一人様一回限り有効です。
※事前のご予約が必要です。

しっかりカウンセリング & 無理なくトレーニング

カンタン 30分のサーキットトレーニング

軽快な音楽にのせて、有酸素運動のウォーキングと各種筋力トレーニングを30秒ずつ交互に繰り返すだけの簡単トレーニング。



2つの運動で効果的！

筋力トレーニング

筋肉の割合を増やすことで基礎代謝を高め、脂肪燃焼効率の良い体をつくり、膝や腰の負担を軽減します。

+

有酸素運動

からだの引き締めはもちろん、内臓脂肪など落としにくい脂肪を減少し、心肺機能を高めます。

=

効果
アップ

TANITA
ならでは！

月1回無料のヘルスチェック

Point ① タニタ最新鋭の「体組成計」で詳細に計測

研究機関や医療機関でも使われる高精度・高機能の体組成計で体脂肪・内臓脂肪・筋肉量・基礎代謝量などからだの組成を細かく計測します。



Point ② 計測値をわかりやすくグラフ化

信頼のおける計測値を毎月グラフ化することでからだの変化が目に見えてわかります。



Point ③ きめ細かく丁寧なカウンセリング

測定後、チェックシートを基に会員様個々の目的に合わせた、きめ細かいカウンセリングを行い、健康づくりをサポートします。



会員様の喜びの声

10代から70代の女性が楽しみながらご利用いただいています。
※18歳以上の方からご利用可能。

会員様の約半数が
2.6～7.0kg
体重減成功!!



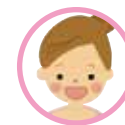
60歳過ぎても遅くない！
毎日の習慣です。

60代になってからの入会でしたが、最初からまったく気後れすることなく楽しく続けています。退職した夫や90歳になる母の世話をしながら通う私には、30分フィットネスの気軽さはピッタリですね。
(60代 主婦)



運動オンチの私が、
毎週楽しんで续けてます。

運動オンチで三日坊主な私が、何とかしなきゃ...と思っていた頃、フィットミーを知りました。買い物ついでに30分の寄り道でOK!という気軽さが続けられる魅力。スタッフの方も親切な人ばかりで、気持ちまで明るくなります。
(50代 M・Hさん)



はじめは「たった30分で？」
と思いました。

友だちの紹介で入会しました。はじめは30分の運動で本当に痩せるの？と半信半疑でしたが、「ダメでもともと」と思い入会しました。測定するたび、1kgずつ痩せ、今ではスッキリ体脂肪も落ち、理想体重をキープしています！
(40代 K・Iさん)

年齢、体力はいっさい関係ありません。
一緒にがんばりましょう！

ご利用料金は ▶ お得な年会員をお勧めします！

年会員
月当たり **4,900円** (税込)

●月会員

5,580円(税込)

●半年会員

月当たり5,250円(税込)

※上記の料金は3月末までの価格です。4月以降は新税率が適用となります。

【ご入会に必要なもの】

通帳とお届け印 または クレジットカード(ご本人名義)

FITS ME[®]
BY TANITA

