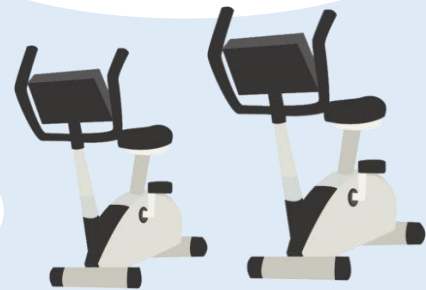


運動不足になっていませんか？

ケガ・病気、介護
予防にカラダを
鍛えたい

歩行の時の姿勢が
前かがみになる

具体的にどこを
鍛えればいいの？



山王フィットネスが 選ばれる**3つの理由**

1 カラダの専門家が在籍

柔道整復師、健康運動指導士などを有するカラダのスペシャリストがトレーナーとして在籍しています。

2 定期的にカラダをチェック

理学療法士などの有資格者を中心に初期評価や定期的な評価(2カ月に1回)を行います。

お身体の状態に合わせた運動メニューをご提案致します。

3 入門者・初心者の方大歓迎

入門者、初心者の方大歓迎です！

フィットネスなどを未経験の方でも、気軽にご利用いただけます。慣れるまで、運動方法やマシンの使い方など必要に応じて説明させていただきます。

料金プランが新しくなりました

夏のキャンペーン実施中

1. 期間中入会金が**2,000円**

〔通常3,000円 となります〕

2. 見学者**全員にセラバンドプレゼント**

〔体幹を鍛える際に役立つアイテムです〕

3. フィットネスを**ワンコインで体験**できます

〔お一人様1回 15分 **500円** 〕

※ 価格は税込み



山王フィットネス ☎ 026-217-7853

長野市南長野南石堂町1221-8 グランドハイツ山王1F

長野市 整骨院併設型 フィットネス



柔道整復師・健康運動指導士を有するトレーナーが在籍

- ✓ カラダの気になるところを無理なく運動が継続できるように専門的なアドバイスがほしい！
- ✓ 無理なく健康的にカラダを鍛えたい！
- ✓ ケガ・病気予防、介護予防など日常的な健康づくりをしたい！



パワープレートは
短時間で簡単に
運動ができます



- ✓ 初回時に、お身体の状態を専門家が評価させていただき、運動メニューの提案があります。
- ✓ 2カ月に1回の専門家によるお身体の状態チェックなどの継続サポートがパワーアップしました！
- ✓ ながの子育て家庭優待パスポートお持ちの方は、月額15%off
- ✓ その他、割引制度があります。

日常の中で、家事、育児の合間や、仕事帰りの「すきま時間」を活用して短い時間で効率的に運動しませんか？



インボディ
(体組成測定計)

500円
体験チケット

ワンポイントアドバイス付き
チェックシートはお持ち帰りいただけます

有効期限
2021年
9月30日

フィットネス
(入会前に気軽に体験)

500円
体験チケット

お一人様1回(約15分)
ご利用いただけます

有効期限
2021年
9月30日

【NEW】料金プラン ※ 価格は税込み

ホリデープラン / 月額 5,400 円

[平日] 9:30~13:00 14:30~16:00

[土曜日、祝祭日] 全営業時間で利用可能

アフタープラン / 月額 4,400 円

[平日] 16:00~19:30

[土曜日、祝祭日] 全営業時間で利用可能

マスタープラン / 月額 6,400 円

全営業時間で利用可能

ビジタープラン / 1回 1,400 円

全営業時間で利用可能 / 1回のご利用時間90分まで

柔道整復師、健康運動指導士、理学療法士による

個別トレーニング 1回 15分 1,000円

新型コロナウイルス感染症対策実施店舗



山王フィットネス

(山王整骨院併設)

長野市南長野南石堂町1221-8

グランドハイツ山王1階

【営業日】 平日 9:00~13:00 14:30~19:30

土曜日 9:00~13:00

TEL 026-217-7853

FAX 026-226-3530

URL <https://www.sannou-lagom.com/>

