



パワープレートで  
運動効率アップ!!



入門者・初心者の方におすすめ！すきま時間にフィットネス

# 山王 フィットネス

300円  
体験  
実施中

お電話にて  
お申込み  
ください

令和4年6月30日(木)まで

- ・体験は1回15分となります
- ・お一人様1回限り有効



春の  
キャンペーン  
実施中

入会金 **半額!**  
1,500円(税込み)

感染症  
対策  
実施中

- ◆ 入館時の検温、健康チェック
- ◆ 施設内のマスクの着用
- ◆ 手指消毒、マシンの消毒
- ◆ 定期的な換気の実施

**山王フィットネス** 【山王整骨院併設】

TEL 026-217-7853 FAX 026-226-3530

長野市南長野南石堂町1221-8グランドハイツ山王1F

営業  
時間

【平日】 9:30~13:00  
14:30~19:30  
【土曜】 9:00~13:00

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

Instagram #山王フィットネス

# 山王フィットネスが選ばれる3つの理由



## 1 運動に関する専門家が在籍

柔道整復師、健康運動指導士、理学療法士(非常勤)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 定期的にかラダをチェック!

入会時に初期のカラダ(筋肉量など)を測定させていただきます。約2カ月に1回、定期的にかラダの測定を行います。その時のカラダ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・初心者の方におすすめ♪

入門者、初心者の方大歓迎です。フィットネスなどを利用したことがない方でも、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。



## パワープレートとは?

あらゆる方向から全身の細部に負荷をかけ、短時間で効率的なトレーニングをすることが可能なマシンです。当施設にはパワープレートの講習を受けたトレーナーが在籍しております。

整骨院併設型フィットネスなのでトレーニング後、整骨院にてボディメンテナンスも対応可能です!

## ※ こんな方におすすめです!

- ✓ 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!
- ✓ 無理なく健康的にかラダを鍛えたい!
- ✓ 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!



## 料金プラン

柔道整復師、健康運動指導士、理学療法士(非常勤)による

**個別トレーニング【予約制】 1回 15分 1,000円**

**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

- ✓ 子育て家庭優待パスポートお持ちの方は、月額15%off、シニア、レディース割引適用の方は月額10%off。
- ✓ その他、割引制度があります。
- ✓ 割引プランの併用利用はできません。

