

からだをより良く!

南足柄市体育センター内 第3体育館前

ここなら続く! 成果が出る!

トレーナー完全指導×
少人数制スクール型ジム!

今までこんな経験ありませんか?

- ✔ スポーツジムに通ったけど、続かずに挫折した…
- ✔ 一人で運動を頑張ったけど、成果が出ずに挫折した…
- ✔ 一生自分の足で歩けるかな?など将来の健康に不安を感じたことがある…

このような経験をしたことがある方は、
Well Meの無料体験会へ!

体験期間にご入会いただいた方に
2大特典!

＼超目玉!/
1 初月会費 無料
通常9,900円 →
(週1回会員)

2 登録料 無料
通常11,000円 →

通常初期費用と比べて**20,900円もおトク!**

※表示価格は全て税込となります。

先着
10名様
※定員に達し次第終了



100名宣言!

Well Me 南足柄市体育センターは、会員さまの成果提供を第一に考え、

会員数の定員を100名としています!

100名になり次第新規入会受付を終了いたします。

続けやすさと成果の秘訣は

裏面へGO! ▶

Topic! 猫背改善効果!

毎回猫背改善に効くストレッチが出来る!



初めての方限定!

無料体験実施中!

時間帯	火	水	木	金	土
10:00~10:45	△	△	○	△	○
11:00~11:45	△	△	○	○	○
12:00~12:45	△	○	○	○	△
13:00~13:45	△	○	○	○	△
14:00~14:45	△	○	○	○	△
16:00~16:45	△	○	△	△	△
17:00~17:45	○	○	○	○	—
18:00~18:45	○	△	○	○	—
19:00~19:45	×	△	△	△	—

○: 空きあり △: 残り僅か ×: 満員

定員 各時間2名 ※毎週日、月曜日お休み

申込 HP体験予約フォームからお申込みください。

※先着順につき、ご希望枠が既にご予約済みの場合は別日時を提案させていただく場合がございます。

**体験予約は
こちらから**



インターネット

well me 南足柄

Well Me 南足柄市体育センター

〒250-0112 神奈川県 南足柄市和田河原 1030 TEL:0465-72-1171

火~金曜日/10:00~20:00 土曜日/10:00~17:00

定休日/日・月曜日、第5週目月末

駐車場があるから
通いやすい!

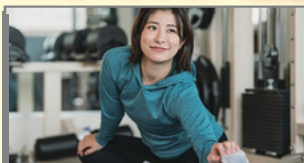


「運動・栄養・休養・心・つながり」にこだわった最大3名までの少人数制スクール型ジム

こんな事で悩んでいませんか？

- ✔ あの頃の体重に戻したい・・・
- ✔ 最近、肩こり・腰痛・ひざ痛に悩んでいる・・・
- ✔ 運動不足を解消し、筋力もつけていきたい・・・
- ✔ しっかり指導してくれるジムを探している・・・
- ✔ 自分ひとりではなかなか続かない・・・という方

Well Meはこのようなお悩みにお応えします！



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、防衛体力を強化しています。



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。太りやすくなった、動くのがおっくうになったなどを解決していきます。



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。まずは筋力アップなど体質改善しましょう。



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、痛みの緩和につながります。



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います。

トレーナーの紹介

こんにちは！
Well meのトレーナーの石川です。



こんにちは！
Well meトレーナーの石川です。

これまで多くの方の健康づくりに関わる中で、「運動を続けることの難しさ」を感じてきました。

Well meでは少人数制のスクール型を採用し、一人ひとりに合わせた無理のないサポートを行っています。

また、複数のトレーナーが在籍しているため、それぞれの専門性を活かした多角的なアプローチが可能です。

運動・栄養・休養をバランスよく整えながら、継続できる環境を一緒につくっていきます。あなたのペースで大丈夫です。トレーナーが伴走しながらサポートします。

初めての方でも安心！しっかり効果が出る！45分の個別指導プログラム

姿勢改善効果！

おすすめ！



1 動的ストレッチ (10分)

ストレッチ専用のマシンを使って主に肩甲骨や股関節周りを動かしていきます。



2 筋力トレーニング (25分)

下半身の筋肉を動かします。引き締め効果があり疲れにくいからだを作ります。



3 全身のセルフケア (10分)

痛みを感じやすいところをほぐしていきます。「気持ち良い」と好評です♪

体験レッスン当日の流れ (レッスン開始5分前を目安にお越しください)



Step1
当日の流れをご案内します。(更衣室完備) 動きやすい服装でしたら、そのままでも大丈夫です。



Step2
「昔から気になっていること」や「最近、気になること」など、お気軽にご相談ください。



Step3
身体のクセや痛みの原因を見つけ出し、根本的な解決策を提示いたします。



Step4
筋力トレーニングとストレッチマシンなどを使い、健康な身体へ導いていきます。



相談など、
公式LINEから
お気軽に！



サクッと動ける身体を作りましょう♪



時間と曜日を決めると続きます！

◆ご利用料金のご案内 (税込)

会員種別	月会費	入会金	登録料	ご利用時間
週2回会員 (8回/月)	15,400円 トレーナー完全指導 1回あたり1,925円!	いつでも	0円 11,000円 限定10名様まで無料	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)	9,900円 トレーナー完全指導	0円		週1回好きな曜日と 時間が選べます(1回/45分)