

### Winter Risk-1



食欲をそそられるグルメの冬。クリスマス、忘年会、お正月など、おいしいイベントもてんこ盛りで、ついつい食べ過ぎに…

#### [まちけん方式]

「サポーター制度(30回無料)」  
「脂肪買取セール」で冬肥りに備えよう!

身体の筋肉量・体脂肪率を測定しカウンセリングの上、あなたに最適かつ効果的なトレーニングメニューをご提案いたします。

また、好評の「脂肪買取セール」で減った脂肪を現金買取! 運動意欲の向上もサポートいたします。



### Winter Risk-2



厚労省によると、介護が必要になった原因として脳卒中、認知症の次に多いのが、骨折・転倒。足の骨折は寝たきりの原因にも…

#### [まちけん方式]

まちけんでは、温水プールを使ったフィットネスも充実!

まちけんの温水プールはウォーキング専用コースを常に確保しているため、いつでも水中ウォーキングが可能です。水中では関節への負担も少なく足腰を鍛えられ、水の抵抗を利用した水中運動を行うことで体幹・インナーマッスルを強化し、バランス感覚を向上させます。



### Winter Risk-3



気温の低下や乾燥により、なにかと体調を崩しやすい冬。「寒くて外出しない→運動しない→免疫力が低下」という悪循環…

#### [まちけん方式]

まちけんの魅力は、豊富なレッスンメニューにあり!

たとえば「ヨガレッスン」では、呼吸法を練習して深層筋を鍛えたり、「ZUMBA®」では、踊りながらしっかりと運動につなげたり。いろいろと楽しみながら、長く健康を維持していただけます。

また、運動後は大浴場で体の芯まで温まり、サウナでリフレッシュ! お風呂のご利用だけでも月会費分の価値があります。



### NEW LESSON バーベルヒート(BARBELL H.I.I.T.)

まちけん流高強度インターバルトレーニングが新登場!  
単純な動作の繰り返しで体脂肪燃焼や筋力UPを狙います。



### 岩盤浴&ホットヨガ「芯」 「岩盤浴ヨガ」 受け放題プラン新登場!

今なら  
月会費1ヶ月分  
半額!

ホットレッスン料 (税込)	月会費	レッスン料 1回   5回チケット	
NEW バイオレット 芯会員	8,640円	受け放題	
パープル芯会員	4,000円	60分 1,000円	5,000円
		30分 700円	3,500円

※5回チケットのスタンプが全て埋まると優待チケット1枚と交換いたします  
入会時にご準備いただくもの (入会時に写真撮影を行います)  
月会費2ヶ月分+カード発行料540円、通帳&届出印  
※割引1月後3ヶ月継続が条件となります

1回体験も受付中! ホットヨガ芯 🔍  
レッスン料 60分 1,000円 / 30分 700円  
1回体験はお電話  
での受付となります **TEL088-602-1133**



### まちけんキッズ末広 秋の入会キャンペーン 初期登録料→0円

スイミング、たいそう、幼児書き方、硬筆・書道、英会話、[徳島初!]ズンパ®キッズ

1回無料体験できます (要予約)  
お気軽にお問い合わせください  
**TEL088-602-1122**  
月~金14:30~19:00 / 土9:00~17:00 / 定休日 日曜

#### 〈料金案内〉

- すべての営業時間ご利用OK  
**オールタイム会員** 月会費 8,500円(税込9,180円)
  - 平日・土曜 営業時間中の17:30までご利用OK  
**デイトタイム会員** 月会費 7,000円(税込7,560円)
  - 土・日・祝日の営業時間中ご利用OK  
**ホリデイ会員** 月会費 5,500円(税込5,940円)
  - 31歳以下限定 すべての営業時間ご利用OK  
**アンダー31会員** 月会費 7,000円(税込7,560円)
- \*月会費以外に別途、光熱費協力金540円(税込)/月が必要です。  
\*一部有料のレッスンがあります。

#### 〈入会時にご持参いただくもの〉

- 初期登録料
  - 年間更新料\*
  - 月会費
  - 光熱費協力金
  - カード発行料\*
  - 通帳&届出印
- \*年間更新料:3,240円(税込)  
\*カード発行料:540円(税込)  
\*入会時に写真撮影を行います
- 無料Wi-Fiつながります!**  
\*docomo, au, softbankのみ

無料  
駐車場  
完備

## まちけん末広店

徳島市南末広町2-8-17

**TEL 088-655-5040**

〈営業時間〉	月・火・水・金	10:00~23:00
	土曜	10:00~21:00
	日曜・祝日	10:00~19:00

木曜  
定休

