

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...

[まぢけん方式]

「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...

[まぢけん方式]

足腰の筋力アップや柔軟性アップに特化したレッスンメニューを用意!

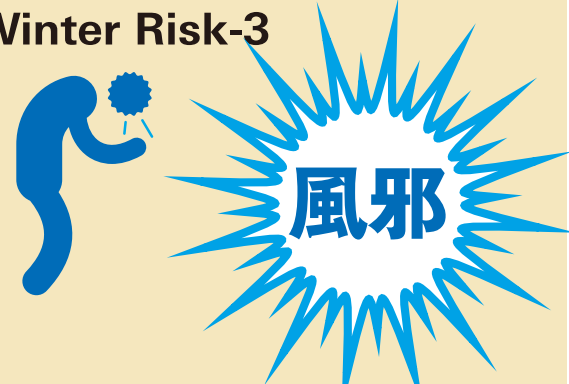
楽しく、癒やされながら、自然に足腰を鍛えていきます。

◎青竹ピクス:
裸足で行うので、血流促進と足裏の疲労回復にも効果的!



◎チェアピクス:
イスを使って行う全身運動。足腰にかかる負荷を減らしていますので、膝が痛い方などにもおすすめ!

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...

[まぢけん方式]

まぢけんの魅力は、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。

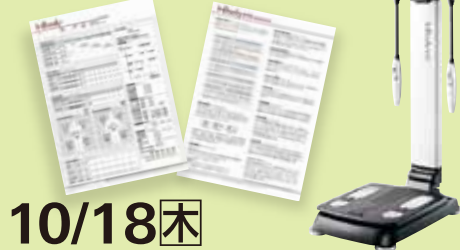


NEW LESSON バーベルヒート(BARBELL H.I.I.T.)

まぢ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。



ここまでわかる! 体組成測定会



10/18(木)
最新の測定機器「InBody インボディ」でカラダ測定!
健康度を12項目でチェックしよう
一回200円
体重、体脂肪量、部位別筋肉量、筋バランス、内臓脂肪レベル etc...

ワンコイン 100円体験会

9/9(日) 12:00~18:00
初めてご利用になる方も楽しめる特別レッスンプログラム、体力測定・骨密度測定会も! (骨密度測定協力:ミルコム南)



リーズナブルな料金設定でおサイフにやさしい

〈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 7,200円(税込7,776円)

平日・土・祝日 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 6,300円(税込6,804円)

土・日・祝日の営業時間中ご利用OK

ホリデイ会員 月会費 5,000円(税込5,400円)

*月会費以外に別途、光熱費協力金324円(税込)/月が必要ですが
*プールはありません

〈入会時にご持参いただくもの〉

初期登録料 事務手数料*

月会費+光熱費協力金(2ヶ月分)

通帳&届出印

*事務手数料:3,240円(税込)

*入会時に写真撮影を行います

Wi-Fiつながります!
*au、softbankのみ

無料
駐車場
完備

まぢけん 藍住店

板野郡藍住町奥野字乾133-1

TEL 088-693-0088

〈営業時間〉	月・火・木・金	10:00~22:30
	土曜	10:00~21:00
	日曜	12:00~20:00
	祝日	10:00~18:00

水曜
定休

