

## 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ので、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。



## 冷暖房完備の屋内アリーナでフットサル・テニス!

会員は週2回のフットサル教室への参加が無料。レンタルコートも好評です。



## テニススクール受講者募集中!

テニス未経験者でもコーチ陣がいてに指導いたします!

フィットネス会員ならスクール会費が半額!

テニススクール会費(一般) 80分 ¥8,000 (税込¥8,640)

〈料金案内〉\*月会費以外に別途、光熱費協力金540円(税込)/月が必要です

すべての営業時間で利用OK	31歳以下限定 すべての営業時間で利用OK
<b>オールタイム会員</b> 月会費 8,500円(税込9,180円)	<b>アンダー31会員</b> 月会費 7,000円(税込7,560円)
平日・土曜・祝日の18:00までご利用OK	〈入会時にご持参いただくもの〉
<b>デイトタイム会員</b> 月会費 6,000円(税込6,480円)	初期登録料 事務手数料*
土・日・祝日の営業時間中ご利用OK	月会費+光熱費協力金(2ヶ月分)
<b>ホリデイ会員</b> 月会費 6,000円(税込6,480円)	通帳・届出印
平日20:30~と週末にご利用OK	*事務手数料:3,240円(税込)
<b>ナイト&amp;土日祝日会員</b> 月会費 7,800円(税込8,424円)	*入会時に写真撮影を行います



## まちけん多肥店

高松市多肥上町1330-1

TEL087-814-8833

〈営業時間〉 月・火・木・金 9:30~23:00  
土曜 9:30~21:30  
日曜・祝日 10:00~19:00

水曜定休

