

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…

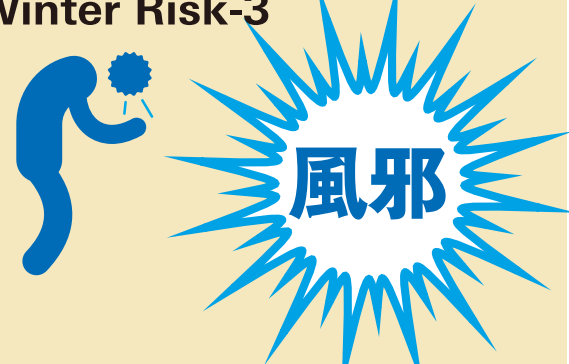
[まちけん方式]

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。



充実のフリーウエイト&ファンクショナルエリア!

県内屈指の広さ!
ダンベル、バーベルなど自由に使えます。
機能的なトレーニングアイテムを備えたファンクショナルコーナーも好評です。



こども水泳教室 秋の入会キャンペーン 初期登録料→0円

水着
プレゼント!



お気軽にお問い合わせください
TEL087-844-8822
月～土9:30～20:30 / 日・祝12:00～18:30 / 定休日 木曜

【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
オールタイム会員 月会費 9,000円(税込9,720円)	アンダー31会員 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〉
デイトタイム会員 月会費 6,500円(税込7,020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)
ホリデイ会員 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)
ナイト&土日祝日会員 月会費 7,800円(税込8,424円)	*入会時に写真撮影を行います



まちけん屋島店

高松市高松町2442-7

TEL087-844-8811

【営業時間】 月・火・水・金 9:30～23:00
土曜 9:30～21:30 日曜 12:00～19:30
祝日 10:30～19:30

木曜定休

