

10

ためしてナシトク！

おんげんじゅん！

10times
キャンペーン
通常 4,400円



1ヶ月間のうち、
日間まで

健康二次被害を防ぎましょう

通い放題!

通常 4,400円
70% OFF!

※初回から1ヶ月間有効となります ※ご利用人数によっては期間前に締め切らせていただく場合がございます。

お申込
期間

2021年12月1日(水)~1月28日(金) **1,320円** 税込

※現在、感染予防対策のため距離を保ってサポート及びご案内をしております。

ご利用の
流れ



無料体験(1回)も
実施中!
まずは気軽に
ご利用ください!



気持ちのいいストレッチは
期間中に覚えて
自宅でもTRY!



たった30分で全身運動!
運動不足や初心者に
おススメの運動



計測+カウンセリングで
「しっかりサポート」を
おこないます

詳しくは裏面で!



タニタフィッツミーは「40代以上にオススメの女性専用フィットネスジム」の第1位に輝きました!

調査方法: インターネット調査 調査概要: 2020年10月サイトのイメージ調査 調査提供先: 日本トレンドリサーチ

TANITA
FITS ME

タニタフィッツミー アルコ矢巾店

岩手県紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3
ショッピングモールアルコ

☎019-613-2933

月~金10:00~12:30/14:00~19:30 土・祝日10:00~14:00 定休日/日曜日

※状況により営業時間が異なる場合がございます



タニタフィッツミー



10times キャンペーンや無料体験は、お電話またはホームページより
お気軽にご予約ください!



マスク着用

手指消毒

消毒液による店内清掃

定期的な換気

距離を保った運動

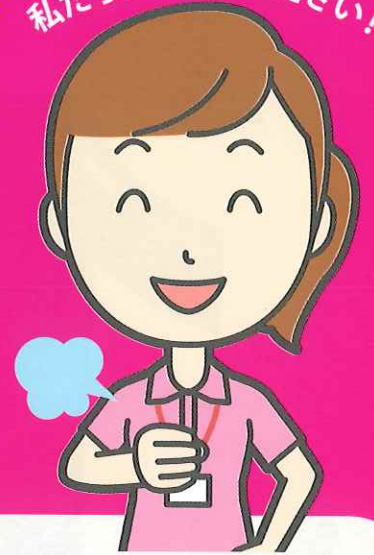
タニタフィッツミー
新型コロナウイルス感染症対策

ホームページをご確認のうえ、ご来店ください。



この内容が**10日間**まで お試しいただけます!

私たちにお任せください!



運動不足による**健康二次被害**を防ぎましょう

外出の機会が減ったことで、運動不足による糖尿病や高血圧などの持病の悪化、免疫力や筋力の低下、ストレスによるこころの病気など二次的な健康被害が心配されています。タニタフィットミーでは、運動をすること、栄養の情報を正しくお伝えし、人とつながることで健康二次被害の予防をサポートしています。**まずは10回、試してみませんか?**

30分のサーキットトレーニングで効率よくフィットネス

軽快な音楽にのせて、各筋力トレーニングと有酸素運動のウォーキングを30秒ずつ交互に繰り返します。全てのメニューを消化するのに、たったの30分で済みますので、仕事帰りや買い物ついでに、お気軽にご利用いただけます。



筋力トレーニング

筋肉の割合を増やす事で基礎代謝を高め、脂肪燃焼効率の良いからだを作ります。また、筋力を高める事で膝や腰への負担を軽減する効果が期待できます。

30秒
ずつ

有酸素運動 (ウォーキング)

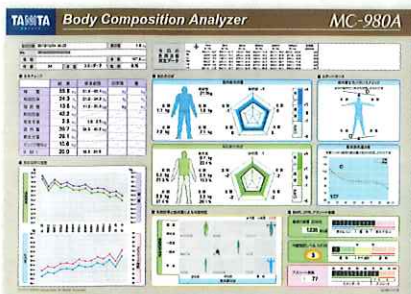
からだの引き締めはもちろん、内臓脂肪等、脂肪が燃焼しやすい運動です。また、心肺機能を高める効果が期待できます。



※現在、感染予防対策のため距離を保ってサポート及びご案内しております。

計測+カウンセリングでヘルスチェック

部位ごとの脂肪や筋肉量に加え、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、左右のバランスなどからだの状態を細かく計測。



会員様の声

皆さんの年齢や体力、目的は様々。
体力に自信のない方でも安心してスタートできます!



いろんな人に会え、
仲間が増えるのが楽しいです!

年代は若い方から大先輩まで様々。「こんな歳の取り方をしたいな」と思う方も多く、自分の頑張りにつながります。データを活用してアドバイスをいただけるので自分に合った体力づくり、減量に励むことができます。(40代 K・Mさん)



運動オンチの私が、
毎週楽しんで続けてます。

運動オンチで、三日坊主な私が、何とかしなきゃ...と思っていた頃、タニタフィットミーを知りました。買い物ついでに、30分の寄り道でOK! という気軽さが続けられる魅力。スタッフの方も親切な人ばかりで、気持ちまで明るくなります。(50代 M・Hさん)

※会員の声をそのまま掲載しています。効果には個人差がございます。