

あなただけの運動プログラム /

簡単トレーニングで無理せず痩せられる!

◀ 期間限定! ▶
基本料金 0円
 11,000円(税込)
 健康増進コース
 新規申込キャンペーン!
 2024年4月1日~2024年5月31日

厚生労働省認定
一指定運動療法施設
Wウェルプロモーション

月額 5,500円 (税込)



運動が苦手でも大丈夫!



こんな方におすすめのコースです!



必ず結果を出したい!

あまりお金をかけたくない...

食事などの生活習慣も見直したい



POINT 01 あなただけの運動プログラムを作成

初回カウンセリング時に、お客様の生活や悩み、目標などをヒアリングし1人1人に合った無理なくできる運動プログラムをオーダーメイド!

私たちがサポートします!

健康運動指導士・健康運動実践指導者
CSCS※1・NSCA-CPT※2

皆様の適切な運動プログラムの作成、アドバイスを一緒に目標達成を目指します!



POINT 02 栄養相談 + 体組成計測定

運動だけでなく、食事という面からもサポートします! 普段の食事で気をつけることを医学的観点からアドバイスします!

私たちがサポートします!

管理栄養士

ダイエット・健康増進に直結する食生活の改善も行い、皆様の体の内側から健康にします!



POINT 03 スタジオプログラムにいつでも参加可能

専門の外部講師が行うスタジオレッスンは無料で参加でき、楽しく安全にエクササイズができます。スタッフによる個性豊かなスタジオレッスンもございます。

私たちがサポートします!

インストラクター

皆様楽しく、安全に運動できる効果的なエクササイズを行っていきます!



※1 CSCS (Certified strength and Conditioning Specialist) 全米ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
※2 NSCA-CPT (NSCA Certified Personal Trainer) 全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー

JR坂出駅から徒歩20分!見学いつでもOK!駐車場完備!

公益財団法人 香川成人医学研究所

Wウェルプロモーション

0877-45-2313 【平日】10:00~21:00 【土】18:00 CLOSE
【休】日・祝祭

住所: 〒762-0005 香川県坂出市横津町3丁目 2番31号



目的に合わせた
特別コースも！

生活習慣改善コース

3ヶ月
合計 **111,100円** (税込)

※開始時一括払い

3ヶ月で必ず結果を出すコース

- ・専門職員があなたの生活習慣を改善させます
- ・定期的に血液検査や測定を行い課題を見える化
- ・個別カウンセリングでプログラムを常に見直し

NEW!

パーソナルトレーニングコース

11回
合計 **33,000~55,000円** (税込)

※初回登録料5,500円 ※2022年9月開始予定

「運動」と「食」の両面から徹底改善

- ・徹底的なマンツーマンサポート
- ・効率よく効果的に目標達成！
- ・モチベーションが維持しやすい！

改善したい箇所の筋力を向上させ、健康的にシェイプアップ！
安全性に配慮した丸みがあるデザインで、初心者や高齢の方でも安心安全に使用できます。



筋力系トレーニングマシン



コミュニケーションルーム



ゆっくりとした動作で硬くなりがちな体の関節に柔軟性を取り戻します。いわゆる筋トレ器具ではなく、簡易的な運動でインナーマッスルを鍛えることを目的にしているため、負担が少なく無理なくシェイプアップができます！

ボディリペア



専門の外部講師が行うスタジオレッスンは無料で参加でき、楽しく安全にエクササイズができます。

オープンスタジオ

有酸素トレーニングマシン

体組成計測定



ステップエクササイズ

ステップ台に昇り降りする有酸素運動です。簡単な運動で、心肺機能を上げながら体脂肪を燃やします！

※その他にもたくさん的人气プログラムがあります。



シャワー室



ランニングマシン/バイク/ニューステップの器具を取り揃えています。有酸素運動ではテレビを見ながら器具が使用でき、楽しく飽きずにトレーニングを継続することができます。器具の使い方やトレーニング量の目安は近くのスタッフが詳しく丁寧にお伝えします！

万全のコロナ対策！



不織布マスクの着用



手洗い消毒



高機能換気システム



定期的な消毒



入館時の検温

営業時間

月～金曜日 10:00～21:00

土曜日 18:00 CLOSE

休館日 日曜日・祝祭日

参加申込み時にご用意いただくもの

- 基本料金 11,000円(税込)
- 月参加費2ヶ月分(運動開始月と翌月分に充当)
(年一括払いの場合は月参加費10ヶ月分)
- 口座引き落とし銀行または郵便局等の通帳と届出印鑑
(3ヶ月目の月参加費から口座引き落とし)
- ご本人確認証明書
(免許証・保険証・学生証・診察券・パスポートなど)

ご利用者様の声

栄養相談、運動指導で薬に頼らない健康体に 50代/女性/生活習慣改善コース

HbA1cが高く、薬が増えた為、少し危機感があり悩んでいたところ、こちらの広告を見てすぐに申し込みました。栄養相談、運動指導を丁寧にわかりやすく教えていただいて今までの生活習慣を改善してきました。するとHbA1cの数値が自分でも驚くほど下がっていき、ほぼ正常値まで下がりました。

このコース終了後も引き続き運動には来ています。今では、薬の数が減り、ついには薬がなくなるまでになりました。とても嬉しかったです。この調子で油断することなく、教えてもらった食事、運動をできる限り続けられるように頑張っていきたいです。

