

新規参加者募集！！

健康増進コース **春のキャンペーンのご案内**

募集期間 R7 年 4 月 1 日～5 月 31 日



☆基本料金 11,000 円が**無料**

体重や検査値を改善したい・・・

今年こそ本気で健康づくりに取り組みたい・・・

始めるなら今がチャンスです！！



専門のスタッフがあなたの頑張りをサポートします！



無料体験もできます（要予

公益財団法人香川成人医学研究所 Well プロモーション

〒762-0005 坂出市横津町3丁目2-31 ☎ 0877-45-2313

◆営業時間：平日 10時～21時（最終受付 20時30分） ◆休日：日曜日・祝日・年末年始
土曜日 10時～18時（最終受付 17時30分） 無料体験 見学可

3つのコース紹介



ゼッタイにやせたい！
リバウンドはしたくない！
体の中もきれいにやせたい！
生活習慣を改善したい！



生活習慣改善コース

(生活習慣病改善・短期集中型減量コース)

親切・丁寧！ 個人個人に合わせたトレーニング！！

約 4,600 円/回×全 24 回 (3ヶ月)

- ・運動指導・栄養指導で健康的な痩せ方をマスター！
- ・体脂肪を減らして筋肉を増やす。やせ体質に改善！
- ・定期的に行う健診で体の中の変化をチェック！

(計 4 回の健康診断)

生活習慣病コース(A) 参加者 T さん

3 ヶ月で 体重 5.3kg 減
体脂肪率 9.6%減
肝機能数値改善

飯野山に登ることをあきらめていましたが、少しずつめの運動にも慣れていき、ついに頂上まで登ることができました。リバウンドもしていません！



生活習慣を改善したい！
健康を保ちたい！
筋力をつけてバランスのとれた体にしたい！



健康増進コース

(健康増進・体力づくり・ロコモ対策)

目標達成に向けて各自で運動して頂くコースです！！

1 か月に 20 回参加の場合 1 回あたり約 320 円
(1 年コース)

- ・体組成計で筋肉量や脂肪量を定期的に確認！
- ・食事や健康について、必要に応じて専門家に相談！
- ・個人に応じた運動プログラム作成！



体の痛みを軽減したい！
もっと動ける体になりたい！
理想のカラダを目指したい！
リバウンドなく効率よく減量したい！



パーソナルトレーニングコース

目標達成に向けてマンツーマンで運動して頂くコースです！！

33,000 円/全 11 回 (40 分/回)
55,000 円/全 11 回 (70 分/回)

- ・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！

料金表

コース 料金 (税込)	コース種別	期間	コース 料金計	基本料金	保健・運動 指導等料金	健康診断 料金
	生活習慣改善コース	3 ヶ月	111,100	16,500	66,000	28,600
	健康増進コース(通常)	1 年単位	77,000	11,000	66,000	-
	健康増進コース(キャンペーン)	1 年単位	66,000	-	66,000	-
	パーソナルトレーニングコース					