

～トリムパークスポーツクラブ35周年記念 第3弾～
「人生100年、いつまでも元気に!!!」



秋の夜活、整える習慣を

受付:11/10日(月)まで

仕事帰りの健康応援キャンペーン

～スポーツの秋に、ぴったりの運動プログラムをご用意～

＼ナイト&ホリデー会員限定／ 平日18:00～22:00 土日祝10:30～18:30

初月会費/6,500円 ⇒ **3,900円**

さらに、入会金:3,000円+年会費:3,000円(合計:6,000円) ⇒0円!!!

★★おすすめ運動プログラム★★

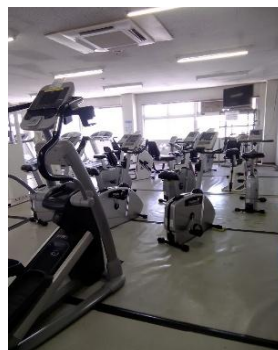
① 残暑疲れ克服に ➡「マシンジム+スタジオ&プールレッスン」

夏の疲れが残るこの時期、軽い運動や深呼吸で体を整えよう！

- ✓エアロバイクでリズムを整える
- ✓筋力トレーニングで基礎代謝アップ
- ✓ストレッチで筋肉のこわばりをほぐす



GOOD/ トリムのおかげで3カ月間で8キロ減量できました。
リバウンドしすぎないように気を付けます(M.Yさん)



② 健康診断改善 ➡「プール」

秋は健康チェックの好機。日々の習慣を見直して、数値も気持ちも前向きに！

- ✓血圧・血糖値対策に、水中運動
- ✓自立神経の乱れを整えて、睡眠の質を高める



③ 動画見直し ➡「映像レッスン」

日々の過ごし方を振り返るヒントに！

- ✓「ながら見」から「気づきの時間」へ
- ✓自分に合った情報を選び、無理なく取り入れる



GOOD/ トリム通いで肩こり改善!!血糖値も下がり、薬が不要に!
健康に感謝♡(トリム歴6年 60代 女性)



【あなたの一步に、そっと寄り添う運動サポート】

トリムパークに入会いただくと、ご利用初日に施設利用案内、カウンセリング、体組成測定、運動メニュー作成をおこなっています。
また、マシンジムをご利用の際は、マンツーマン指導(3回)が受けれます。随時、目的に応じた運動アドバイスもおこなっています。



～秋のお友だち紹介キャンペーン実施中～

：入会時に必要なもの： ●月会費/2ヶ月分 ●身分証明書/運転免許証/マイナンバーカード/学生証 ●顔写真/1枚(3×3) ●引落口座と届出印

【お問い合わせ】 トリムパークスポーツクラブ

TEL0944-53-7891 〒836-007 福岡県大牟田市藤田町266

《受付時間》 月～金/9:30～20:00 土日祝/10:30～16:30 《休館日》 月末2日間、お盆(8/13.14.15)、年末年始

施設見学いつでもOK(予約不要)・お気軽にフロントへ

