

キャンペーン
お試し
フィットネス

体も心も
脳も元気に
なります！

キャンペーン期間

3月29日より
5月31日まで

見学だけ、
無料体験1回だけ
でもOK!

1ヶ月使い放題!

半額 3,000円
(通常 6,000円)

無料体験1回の後、お申し込み下さい。開始日より1ヶ月ご利用頂けます。
タオル、飲料、あれば上靴をお持ち下さい。服装は普段着でOK!
お買い物ついでやお仕事帰りに気軽にお立寄り下さい。(予約不要)



コース		金額 / 単位 (税込)	1回あたりの金額	こんな方にオススメ	
体験 1 回		¥0	¥0	まずは1回やってみよう!いつでもどうぞ。	
A	ビジター	¥1,000/1回	¥1,000	都合が合った時にリフレッシュ!	
B	回数券 5枚(有効期限3ヶ月)	¥4,500/5回	¥900	月2回くらいはリフレッシュ!	
	10枚+1枚サービス (有効期限3ヶ月)	¥9,000/11回	¥818	自由な曜日で週1回程度のメンテナンス!	
C	週 1 <曜日固定>	¥2,500/月	¥625 (月4日利用の場合)	曜日を決めて週1回定期的にメンテナンス!	
D	使い 放題 !	一 般	¥6,000/月	¥750 (週2日利用の場合) ¥500 (週3日利用の場合) ¥375 (週4日利用の場合)	利用回数制限なし! 週2回以上なら使い放題がお得。
			親子ペア	2人で¥10,200/月	} New!
			シルバー (75歳以上)	¥5,400/月	
			学 生 (中学生以上)	¥4,800/月	

入会金 ¥0
休会費 ¥0
コース変更 ¥0



“健康のための30分” “女性専用”

詳しくはホームページをご覧ください → <https://smile-shodoshima.com>



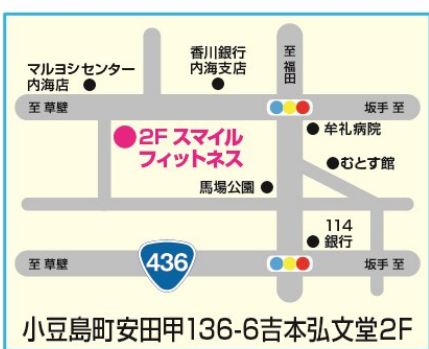
スマイルフィットネス

【営業時間】 13:30~19:00
(最終入店 18:30)

【定休日】 火・日・祝

【予約】 不要!

☎ 0879-82-0601



換気、消毒、マスクなどコロナ対策を行っております。ご協力をお願い致します。



こちらのエレベーターで2Fへお越しください。
裏面チェックリストをご覧ください。→



体も心も脳も元気になります

運動不足ではありませんか？ 身体の心配事はありますか？

『島の皆様が健康に長生きでありますよう少しでもお役に立てれば！』

『いくつになっても好きなことを楽しんで頂きたい！』

そんな思いで開設した**女性専用**のスポーツジムです。

約30分の健康のためのプログラムとなっており、ケガと病気の予防や改善を目的とした全身運動です。

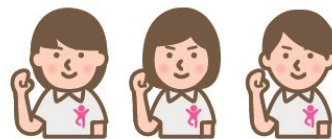
健康のためには**運動習慣が必要**です！

老化を止めることはできませんが、運動することで先送りできます。

40代でも早くない！ 70、80代でも遅くない！

今から！！はじめましょう！まずはお試しください。

見学・体験、お待ちしております！



初心者・シルバー
大歓迎！
一緒に頑張りましょう！



安全安心設計のマシンで代謝UP!



足踏みなど有酸素運動で体力UP!



ストレッチで血行促進!



体の状態に合わせてスタッフがサポート!



このような方が頑張っています。

- 病院で「運動しなさい」と言われている
- 体力の衰えを感じている
- 免疫力をアップしたい
- 「めんどくさい」が増えた
- 「よっこらしよ」が増えた
- 坂道や階段がキツイ
- よくつまずく
- しゃがむのがつらい
- 肩コリがひどい
- 冷え症
- 体が硬い
- 姿勢が悪い
- 便秘、お腹のハリが気になる
- 尿漏れが気になる
- よく眠れない
- ストレスを感じる事が多い
- まだまだ元気に趣味や外出を楽しみたい
- 少しでも長く自分の足で生活したい
- 運動したいが何をどのくらいしていいかわからない
- ウォーキングをしているが筋トレやストレッチもやってみたい

楽しく重いて
楽しく食べて
健康な毎日を♪



このような方は不向きです。

- 今すぐに体重を減らしたい!
- 激しく動きたい!
- 筋肉ムキムキになりたい!

※体重を落とすために過度な食事制限を行うと、大切な筋肉まで減ってしまい、代謝の悪い体質になります。また、運動不足の方が急に自己流でトレーニングを始めると足腰を痛める危険があります。

食事に気をつけながら、運動を続けることで、健康とキレイを目指したいですね!



スマイルフィットネスで
体を動かしてみませんか?

お試しキャンペーンが始まります! 表面をご覧ください →

スマイルハンド (同店1F)とも連携しています!
もみほぐし、整体、オイルマッサージ承ります。

予約 0879 82-1911



詳しくは
ホームページを
ご覧ください!

“健康のための30分”

スマイルフィットネス

smile
FITNESS