

30分  
かんたん  
フィットネス

足腰

運動不足

体重

足腰

気にな  
る方

これからも元気な健康生活

# 1日無料体験受付中!



## かんたん筋トレ & 有酸素運動

予約不要

好きな時間に

買い物帰り

〈スタッフがしっかりご案内します〉

体験すると



ソックス

(期間4/30迄)

もらえる!

### 1日無料体験開催中

お得な

### 入会キャンペーン

期間: 4/8(月)~4/30(火)

体験後、お得に入会できる特典をご用意しております!



## イオンフィットネススタジオ3FIT 下妻

イオンモール下妻店1F TEL.0296-30-5505

営業時間 平日10:00~13:30・15:00~20:00 土日祝10:00~13:30  
休館日14・24日 夏季・年末年始・大型連休・施設点検日など



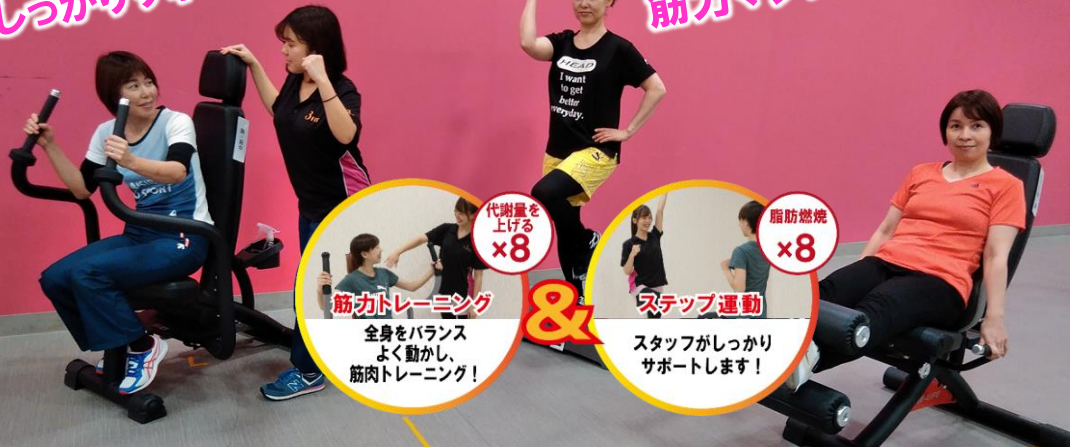
詳しくはWEBで



# イオンフィットネススタジオ3FIT 下妻

体験からスタッフが  
しっかりサポート

初心者でも使いやすい  
筋力マシンが全8種類



**筋力トレーニング**  
全身をバランスよく動かし、筋肉トレーニング！

代謝量を上げる **x8**

**ステップ運動**  
スタッフがしっかりサポートします！

脂肪燃焼 **x8**

**&**

## 安心してスタートできるサポート充実



筋力マシン

油圧を使った負荷でからだにやさしく、初めての方でも安心してご利用いただけます。

体組成測定によるスタッフの無料カウンセリングで目標持って頑張れます。

専門知識を持ったトレーナーによる体の不調等の原因となる筋膜の歪みを整えます。



カウンセリング



パーソナルストレッチ

- ★ショッピングセンター内にある から買い物ついでに通える！
- ★予約は不要で、月に何回でも使い放題！
- ★足腰が不安な方、まずは簡単筋トレから始めませんか！

ここがおすすめ

## 大人のヨガスクール教室



少人数制 & 安心サポート

### ヨガ無料体験会

体験後、お得な入会特典をご用意しております。

- 4月 6日(土) 13:45~14:45
- 4月20日(土) 13:45~14:45
- 5月 4日(土) 13:45~14:45

第1・3土曜(月2回)

## あなたも変わる！お客さまのお声

### 50代女性

お試し体験中、周囲から表情が豊かになったと言われ入会。運動をすると気分が良くなり、長く続いた不眠も解消しました。2ヶ月で体調の変化にびっくり！30分の丁度いい運動に、スタッフも優しく親切で安心です。

### 60代女性

血圧検査の結果が良くなってお医者さんに褒められました

### 60代女性

月1回の計測でスタッフとカウンセリングをするので自分の身体の管理ができるようになりました。食事もおいしく食べられるようになりました。

### 70代女性

身体が伸び、軽やかに、そして歩きやすくなりました。

### 70代女性

洋服もサイズダウンして体重も落ちました

### 50代女性

肩こりがひどかったのですが、運動したらいつの間にか肩こりがなくなっていました。

### 60代女性

転倒しそうになりましたが、踏ん張ることができました！