

# 第二の人生 夫婦でジム通いも いいもんだ。

仕事をリタイアして、子どもも巣立ってしまった後、夫婦で時間をもてあましてしまうのではないかと危惧していたが意外に楽しんでいる自分がいた。「フィットネス」という共通の趣味ができ、共通の仲間ができ、互いに心地よい汗を流し、いつの間にか食べ物にも気を使うようになった。以前では考えられないこと…

「寿命より健康寿命を伸ばさないといけないな」と夫婦そろって「健康」という老後の目標を見つけた！



## 春の入会 キャンペーン

初期費用  
最大38,880円が

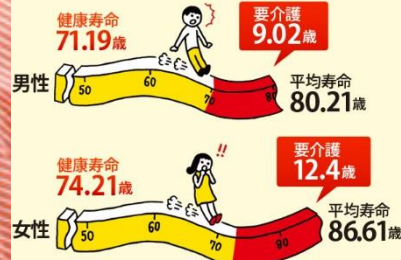
**5,400円に！！**

さらに  
65歳以上の方は

**4,320円に！！**

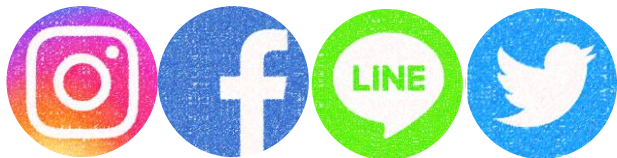
～4月30日(火・祝)まで

### 平均寿命と健康寿命



※金額は全て税込価格です。  
※初期費用とは「入会金」「事務手数料」「2か月分の各種月会費」となります。  
※過去3ヶ月に会員在籍がない方。  
※6ヶ月以内の退会で違約金10,800円頂戴いたします。

Holly EIWAのSNSをフォロー、いいね！して



## お得に体験しよう！

(通常1回3,240円) ⇒ **1,000円に**  
おひとり様1回限り

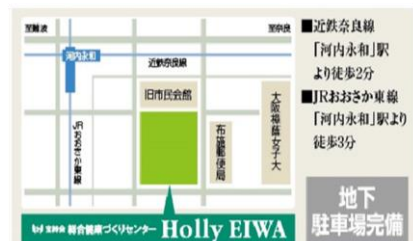


宝持会 総合健康づくりセンター

**Holly EIWA**

お問い合わせは  
今すぐ！

**06-6722-6516**



# 特定検診から はじめる 健康づくり

自分の現状を **見ザル**



**現実と向き合って!**

■今の数値を記入してみましょう!

あなたの腰囲は?		空腹時の血糖値は?	血圧は?	脂質数値は?
cm		mg/dl	最高血圧 最低血圧	中性脂肪 mg/dl HDL-C mg/dl
基準値	男性 85cm以内 女性 90cm以内	110mg/dl以内	最高血圧 130mmHg以下 最低血圧 85mmHg以下	中性脂肪 150mg/dl以内 HDL-C 40mg/dl以上

**1つでも引っかかる項目がある人は要注意!!**

今の自分をチェックできる **チャンスです!**

適度に身体を

**動かザル**



予防・改善のために  
運動をはじめましょう!

**おすすめの会員種別 全てです!**

ご自身のライフスタイルに合わせて  
スタジオ・プールから初めてみませんか?

**スタジオ** 初心者でも安心プログラム♪楽しくシェイプアップ!



**プール** 足腰に負担の少ない大人気の水の中運動!



バランスのとれた食事を

**摂らザル**



食事を見直し  
運動習慣をつけましょう!

**おすすめの会員種別 メディカル**

検査結果をもとに、あなたに合った  
筋トレ・食トレを提案します!

**運動相談/コンディショニング**

月に1度、運動相談や悩み事、ストレッチ補助などの指導を致します。成果を出すには「継続が1番」3日坊主にならないようにトレーナーがサポートいたします。



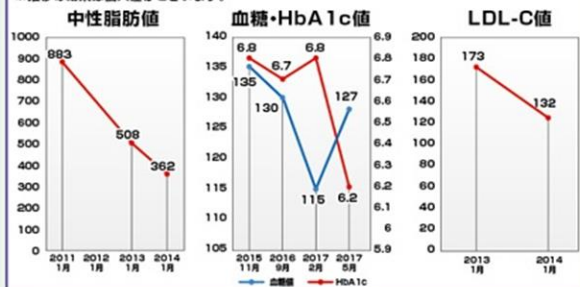
**栄養(食事)カウンセリング**

メディカルフィットネスHollyEiWaiに専属の「管理栄養士」が配属されました!「食べることは生きる」こと。メディカルでは、運動に加え会員の「生きる」食について管理栄養士が徹底サポート!「食生活を何とかしたい!」「私の食生活って合ってるの?」など「食」の様々な疑問を一緒に解決していきましょう!!



**メディカルフィットネスに通い始めてからの数値の変化(一例)**

※推移の結果は個人差がございます。



コース	営業時間	入会金(税抜)	事務手数料(税別)	月会費(税抜)
メディカル	平日 10:00~22:30	10,000円	2,000円	12,000円
プレミアム	土 曜 10:00~21:00	4,000円		12,000円
フルタイム	日・祝 10:00~19:00	4,000円		10,000円
デイトタイム	平日 10:00~16:00	4,000円		8,000円
ナイト	平日 17:00~22:30	4,000円		8,000円

※フィットネス、プールのご利用は営業終了時間の30分前までとなります。