

その願い  
フィットが応援!

今なら  
入会金  
¥0

減量応援!!  
キャンペーン

※登録手数料1,620円(税込)  
が必要です。

私、  
勝ち組!

や  
た  
せ

3ステップ・ダイエット  
フィットの

目指せ!  
夏ボディ!

例えば!

会社勤めの方にピッタリ!

ナイト会員

6,480円/月

まずは  
体験利用から!

1日 体験  
利用  
1,000円(税込)  
全営業日時ご利用可

※お電話でご予約ください。  
※おひとり様1回限りのお試しシステムです。

阪急阪神東宝グループ

タイガース  
フィットネスクラブ

ラフィット TEL 0798-40-5050

西宮市甲子園七番町1-27(阪神甲子園駅前ARCUS1・2F)

<http://www.wellness-h.com>

検索  
キーワードは

ラフィット

検索

阪神甲子園駅東口100歩!





# 3stepでスリム計画!

あなたに合ったダイエットメニューを専属トレーナーがご提案します!!



## step1

### 筋肉をつける

Build muscle

「筋トレは脂肪を燃焼しやすい体をつくる」無酸素運動です。身体が無酸素状態になることで成長ホルモンが出ます。この成長ホルモンが脂肪分解を促します。また筋肉がついて代謝が上がり、脂肪を減らします。つまり筋肉がつけば、日常消費されるカロリーも増えるのです。

#### 無酸素運動

- ベンチプレス
- スクワット
- ピラティス
- BFRトレーニング  
など



## step2

### 脂肪を燃焼

Fat burn

脂肪を燃焼させるには、継続的に組織や細胞に酸素を供給することにより脂肪をエネルギーとして消費する有酸素運動が効果的です。20分程度続けて行うことにより、脂肪が燃焼し始めます。

#### 有酸素運動

- エアロバイク
- ビギナーエアロ
- ボールウォーキング
- ジョギングサークル  
など

## step3

### 心拍数の管理

Management of heart rate

ダイエットに大切なのが、心拍数です。心拍数が高い運動をしようとして筋肉からエネルギーが発生するのでダイエットでは非効率といわれています。ダイエットに効果的な心拍数は「最大心拍数の50~65%」です。

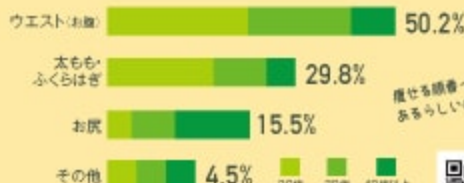


## 第2回 教えて! ラフィットさん!

### Q 痩せたい部分はどこ?

やっぱり一番気になるのは「ウエスト」ですよね。でもウエストって一番痩せにくいんです。ラフィットの効率よく痩せるプログラムで、夏までに「美ボディ」を目指しましょう。

約**50.2%**  
がウエスト(お腹)!



痩せる順番ってあるらしいのよ...



## 今月のラフィットさん

ラフィットの頼れる女神 **中野 真優** (インストラクター)

身体を動かす事ってこんなに楽しかった! と思ってもらえるようにお客様に合わせたメニューやプランを探していきます。いつでも明るく元気なラフィットスタッフがあなたを待っています!

夏までに「美ボディ」を目指しましょう!



詳しくはHPをチェック!!

検索 キーワードは **ラフィット**



会員種別	入会金	月額平均料	会費	その他	ご利用いただける期間
レギュラー会員	10,800円	1,620円	10,800円	118,800円	全営業店舗
デイタイム会員	10,800円	1,620円	8,100円	89,100円	※土・日・祝日 10:00-17:00 ※2019年10月1日より変更
ナイト会員	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	※土・日・祝日 19:00-22:00 ※2019年10月1日より変更
ホリデー会員	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	土・日・祝日の全営業店舗
ナイトホリデー会員	10,800円	1,620円	8,100円	89,100円	※土・日・祝日 19:00-22:00 全営業店舗
ホリデー会員フィックス	10,800円	1,620円	5,400円	59,400円	※土・日・祝日 10:00-17:00 ※2019年10月1日より変更
ホリデー会員セレクト	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	お好きなサービスをご選択いただけます ※2019年10月1日より変更

ご入会にお持ちいただくもの

- 登録手数料1,620円
- 会費2ヶ月分
- 口座番号がわかるものと振出印
- 認め印

お申し込み方法

入会受付時間

AM10:30-PM9:00/日曜・祝日はPM7:00まで(※月曜定休日)

ご注意

店舗のご利用は必ずお本人に限ります。  
16歳未満の方・高齢者の方はご入会できません。  
お支払い方法として入会費および会費は、お振込みできません。  
■定休日:毎週月曜日(但し祝祭日は営業)  
※定休日を除くAM10:00-PM9:00まで営業いたします。  
※お振込みは、休業日の前日までにお願いします。  
※お振込みの滞りや間違いは、お振込み先にお知らせいたします。  
年費について

会費の年一払い(※1ヶ月分お振込み)です。  
年一払い(定額)の場合は延滞分を月払いとして換算し、半額15,400円を差し引いた金額を差金いたします。

※お振込み先は「株式会社VISA JCB DO」にお願いいたします。  
※お振込みは10日以内に必ずお振込みください。お振込みが滞り、お振込み先にお知らせいたします。  
※お振込みは、お振込み先にお知らせいたします。

VISA JCB DO

見学随時(ご予約不要)ご予約も随時承ります! 随時予約受付可!

※スポーツクラブVivo-フィットネスクラブは、提携クラブです。

阪急阪神東宝グループ  
タイガース  
フィットネスクラブ **ラフィット**

TEL **0798-40-5050**  
http://www.wellness-h.com

西宮市甲子園七番町1-27 阪急甲子園駅南口徒歩5分  
【営業時間】●平日(火~土)/AM10:00-PM10:00  
●日曜・祝日/AM10:00-PM8:00  
【定休日】毎週月曜日(祝祭日は営業) ●駐車場396台無料