



**60歳** 受付期間 5/7(月) ~ 5/31(木)  
**以上の方限定!**  
**お試しキャンペーン**

# 自分の足で歩ける 健康寿命を延ばしましょう

いつまでも自分の足で歩き続けていくために運動器を長持ちさせ『健康寿命』を延ばしていくことが今、必要なのです

続けられるかなあ  
 少し不安…  
 そんな方は1回ずつの  
 お試しもできます

1回お試し  
 ⇒ **500円**

▶E-ジム西脇では  
 こんなことが出来ます▶

**ひざ**

膝周りの筋力をつけます  
 <レッグエクステンション>  
 10回~20回(できる範囲で)  
 ×2、3セット

階段の昇り降りをスムーズに、  
 歩幅を広げることができ  
 歩行が安定します

**もも**

下肢筋力をつけます  
 <アブダクション・アダクション>  
 10回~20回(できる範囲で)  
 ×2、3セット

**ふくらはぎ**

ふくらはぎの筋力をつけます  
 <カーフレイズ>  
 10回~20回(できる範囲で)  
 ×2、3セット



油圧マシン・エアロバイク  
 ステアマスター・トレッドミル  
 更衣室・シャワー完備

## 1ヶ月運動お試し

**10時~12時コース**

平日(月曜日から金曜日)10時~12時のお時間帯  
 マシジムを何度でもお使いください

**13時~17時コース**

平日(月曜日から金曜日)13時~17時のお時間帯  
 マシジムを何度でもお使いください

どちらのコースも

⇒ **2,600円**

<申込受付日から1ヶ月間お試しいただけます>

1回お試し後のご入会なら入会金5,400円<sup>税込</sup>が**無料!**

**さらに!** 1ヶ月運動お試し後のご入会なら

入会金5,400円<sup>税込</sup>+初年度年会費2,160円<sup>税込</sup>=

**無料**

キャンペーン期間中にご入会ください

ご入会特典

**E-ジム西脇**

〒677-0054

西脇市野村町233-2

お電話お待ちしております!

☎ **0795-23-3126**

営業時間 <月~金> 10:00~22:00 <土> 10:00~21:00 <祝> 10:00~20:00