

2018 夏号

# レディネス スポーツクラブ

## NEWS PAPER

〒763-0093  
香川県丸亀市郡家町 1556-1  
【営業時間】  
月～金 9:30～22:30  
土 9:30～22:00  
【休館日】  
毎週日曜日、8/13(月)・14(火)  
<http://www.ito-sc.co.jp>

# 皆さんの健康を応援!



### 「健康寿命を伸ばしましょう」

「健康寿命」とは、「健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができる状態」のことです。

日本では「健康寿命」と「平均寿命」の差が10年ほどあり、これは健康ではない期間、つまり介護などが必要になってしまいう期間を表しています。そして、要支援・要介護になってしまいう原因の1位は「運動機能の障害」なのです。

### 「要介護の原因1位は運動機能の障害」

「健康寿命」を伸ばすには、生活習慣と食事、そして「運動の継続」が大事なのです。運動は何歳から始めても遅過ぎることはありません。

腰や膝に負担の少ないプログラムやマシンも多数ご用意しております。

運動が不安な方でも安心して継続できます。

※平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より

厚生労働省  
平成28年簡易生命表の概況  
平均寿命の年次推移より

平均寿命(平成28年)  
男性 80.98歳  
女性 87.14歳

健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標より

健康寿命現状値(平成25年)  
男性 71.19年  
女性 74.21年

## 今人気のプログラム 多数ご用意!

レディネススポーツクラブではバリエーション豊富なプログラムをご用意しております。初心者向けのプログラムから、ハードなメニューまで様々です。



スタジオプログラムから、プールを使用した水中プログラムもあります!

## 様々なライフスタイルに 合わせて通える!

3種類の会員種類がありますので、あなたに合ったものがきっと見つかります。

日中じっくり運動したい方も仕事終わりに通いたい方も様々なライフスタイル



に合わせた会員種類をご用意しております。

## 最新トレーニングマシン 導入!

20種類のトレーニングマシンから、目的や鍛えたい部分に合わせてトレーナーがあなたに合ったマシンをご提案します。

トレーナーが丁寧に使い方の指導、



ワンポイントアドバイスをしますので効果は抜群です!

## 1ヶ月体験

3,500円(税込)で、  
7月もしくは8月の1ヶ月間  
(7月体験後、8月にもう一度1ヶ月体験もOK)

## クラブ施設 使い放題!!

「天然温泉あ・くあ」の  
入浴券を3枚  
プレゼント!

1ヶ月間の体験後、翌月より  
継続して入会すると...

入会金  
5,400円が

# ¥0

(ご注意) 別途、ハートシグナル検査料(1,080円)が必要です。  
また、入会後6ヶ月以上会員継続していただくことが条件となります

「天然温泉あ・くあ」の  
水素水専用パック1つプレゼント!

## + 1ヶ月汲み放題

(通常は1,080円/月必要です)

# レディネススポーツクラブ

お問合せ  
ご予約は

TEL.0120-28-6811