



ジムに行って理想のカラダを目指したいけど…  
こんな心配はありませんか？

行かなくなって  
無駄になるかも

挫折しそう…  
リバウンドが怖い

時間がない  
続けられるか不安

効果が出る前に  
飽きてしまう？

このようなお悩みは HEARTS<sup>±</sup> におまかせください！

# トレーニングの「習慣化」をサポート！

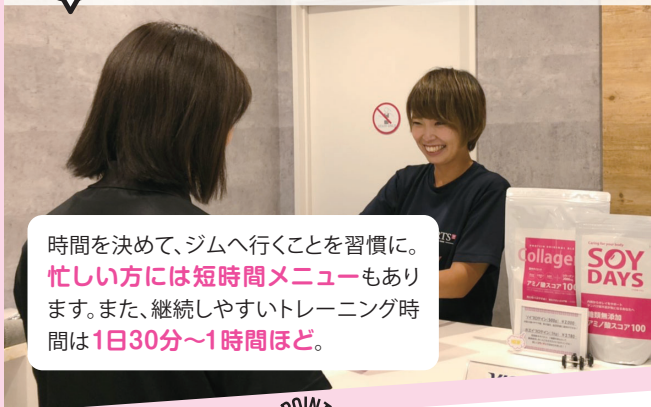
継続のコツ

POINT 01 お気に入りのウェアで・好きな曲を聴きながら…等  
**テンションをあげる**



YoutubeやTVをみながらトレーニング  
できるマシンもあります。走りに合わせて景色  
が変わるバーチャルシナリーもおすすめ。

POINT 02 空いた時間に来ようとする「また今度」となりがち  
**あえて来館時間を決める**



時間を決めて、ジムへ行くことを習慣に。  
忙しい方には**短時間メニュー**もあり  
ます。また、継続しやすいトレーニング時  
間は**1日30分～1時間ほど**。

POINT 03 **仲間で行う**



一緒に頑張る仲間がいれば、  
モチベーションもアップ！  
**みんなでできる  
レッスンもあります！**

POINT 04 **目標を立てる**



小さな目標を達成して、成功体験  
を積み重ねます。**メニューなど  
トレーナーにご相談ください！**

POINT 05 **変化に注目**



ストレスが減った、集中力がついたなど  
変化に注目。筋力アップは幸せホルモ  
ンやアンチエイジングにも期待◎。トレ  
ーナーが一人一人にアドバイスします！

通い放題

Aプラン

予約不要

**¥5,980**～  
税込

※ご入会時には通常入会金3,000円(税込)、2か月分の会費、事務手数料1,500円(税込)がかかります。  
※プランはすべて月額料金、税込価格です。

Bプラン ¥6,980(+レッスン4回)

Cプラン ¥9,980(+レッスン通い放題)

Dプラン ¥4,980(家族会員)

Eプラン ¥4,980(シニア会員)

女性専用フィットネスルーム

**HEARTS<sup>±</sup>**

Ladies Fitness room

体験・見学は無料

お電話やwebサイトから  
お気軽にお申し込みください！

tel. **048-729-5002**

OPEN 9:00～22:00 月曜定休 (お電話 10:00～19:00)

WEBで  
カンタン！  
体験ご予約・  
お問い合わせ

