



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[±] におまかせください！

トレーニングの「習慣化」をサポート！

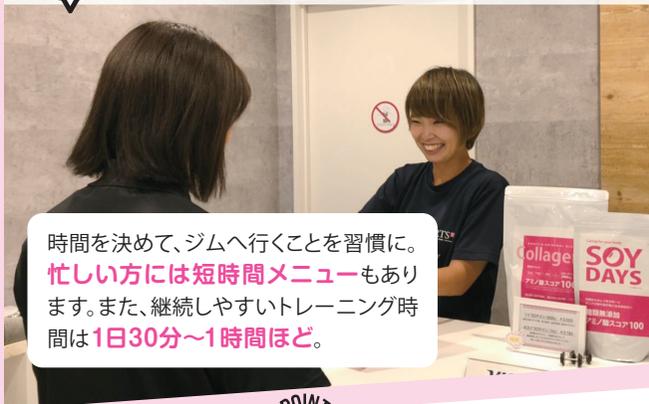
継続のコツ

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[±]

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

