

ロックタウンの

女性専用フィットネスクラブ  
運動初心者大歓迎

メッゾビューティースタジオ

お徳①今なら…1ヶ月 **先着30名限定!**

**3150円で会員になれます!**

※1年契約が条件となります。

お徳②さらに…2名で入会すると!!

**月会費永久1000円割引に!**

始めるなら今です!!

まずはお電話にて体験予約

**055-267-7700**



無料体験に参加

サーキットトレーニング (運動の苦手な方でもカンタンプログラム)

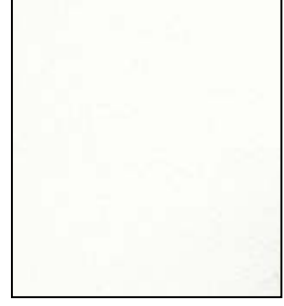
ヨガ・ピラティス (骨盤矯正・ダイエットに)



あなたもメッゾの仲間入り  
女性スタッフが丁寧にお手伝いします。ご安心下さい



# メッゾファミリー 効果実感！喜びの声！



私の理想のジムが見つかりました。仕事帰りの30分にすっきりはまってスタッフの方々も明るく元気で益々やる気がでます！！

M. Hさま

通い始めてから1ヶ月、汗をかける様になって、洋服のサイズも1サイズダウンしました。運動嫌いの私も仲間と楽しく通っています！

Tさま

サーキットトレーニングは体に無理がなく、楽しく、気持ちよく汗がかけます。ウエスト、ヒップが大幅サイズダウンしました。

N. Mさま

## ~~無理な食事制限。つらい運動。~~

何をしてもダイエットに失敗した方にお勧めです。

メッゾは楽しく、笑顔でダイエットに挑戦しています！



## 楽しい雰囲気。女性専用！ ヨガ・ピラティス・バレエ

サーキットトレーニングって？

- 心拍数を適度に保ったまま、全身の筋力トレーニングと簡単な有酸素運動を30秒ずつ交互に行う、短時間で効果抜群の女性にぴったりの運動です！！

運動経験の無い方や、体力に自信の無い方、今まで何をやっても続かなかった方にぴったりの楽しみながら続けられる内容です。お気軽に体験から始めましょう！！

- 初心者から上級者まで、無理なく続けられるヨガ・ピラティス・バレエも勢ぞろい！
- 1ヶ月毎に専任スタッフが個別のカウンセリングを行うので安心です！

山梨県中央市下河東400■ックタウン山梨中央内(医大東隣り)

055-267-7700 1日無料体験受付中！

【営業時間：平日 10:30~21:00/土曜10:30~14:00 定休日曜・祭日・年末12/31、1/1、2、3】

【入会案内・入会金2100円 登録料3150円】

- ご入会に必要なもの・通帳(山梨中央銀行・山梨信用金庫・甲府信用金庫・山梨県民信用組合・郵便局) 金融機関お届け印をお持ち下さい。