

南予地域の皆さまの  
健康生活を  
応援します!

# 春の入会金無料キャンペーン

5月末まで



スタジオ  
エクササイズ



STUDIO  
スタジオ

多彩に揃った  
スタジオ無料レッスン

初心者向けから少しハードなもの、  
リラックス効果のあるものまで、  
楽しみながらエクササイズできる  
プログラムを揃えています。  
レッスン内容と時間は、  
スタジオプログラムをご覧ください。(裏面)



MACHINE GYM  
マシンジム

初心者にも優しい  
最新マシンで健康力アップ

カラダを動かす基本となる「筋力」や「脚力」を効果的に  
鍛える最新マシンを導入。  
女性や筋トレ初心者でも無理なくトレーニングできます。  
ご利用方法やトレーニング効果などスタッフが  
丁寧に指導いたします。



インボディ  
(体成分分析装置)

服を着たまま、わずか2分  
で測定。脂肪量や筋肉量、  
水分量、骨量、姿勢バランス  
など自分のカラダを詳しく  
知ることができます。

入会時無料



宇和店  
UWA

宇和島店  
UWAJIMA



MACHINE GYM



MACHINE GYM



宇和島店

宇和島市介護予防事業  
受託施設



〒798-0024  
宇和島市伊吹町字イカリ石甲1083-1  
☎0895-28-6140

ご利用時間 平日/10:00~22:00  
土曜日・日曜日・祝祭日/10:00~17:00  
休館日 毎週水曜日(お盆・年末年始・施設点検日)



FITNESS CLUB  
VISTAR  
フィットネスクラブ・ヴィスター

<http://vistar.biz/>



宇和店

西予市介護予防事業  
受託施設



〒797-0018  
西予市宇和町下松葉362-1  
☎0894-62-4140

ご利用時間 平日/10:00~22:00  
土曜日・日曜日・祝祭日/10:00~17:00  
休館日 毎週水曜日(お盆・年末年始・施設点検日)