

南予地域の  
皆さまの  
**健康生活**  
を応援します!

# おためし会員募集中! (個人の方に限ります)

## SUMMER CAMPAIGN 1週間 1,000円 (税込)

おためし会員からの  
入会なら

入会金 **0円**  
通常5,400円

### スタジオ エクササイズ



サーキット ストレッチボール



ピラティス ストレッチ



ZUMBA®

### 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**

### スタジオ エクササイズ



エアロビクス ハワイアンフラ



ステップ ボディコンテュアリング



ヨガ

青竹体操

### 宇和島店

★★★★ UWAJIMA ★★★★★

### 宇和店

★★★★ UWA ★★★★★



マッサージ機  
会員様は無料で  
ご使用できます。

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 毎週木曜日(お盆・年末年始・施設点検日)