



寒さからくる肩こりや
腰痛の改善
身体の調子を整え、
自由に動ける
身体作り始めませんか？

マシンを使わない筋力アップスタジオ

靴不要



～筋肉が熱を作り出す～

筋力アップで寒さに負けない身体作り

寒い季節がやってきました。

冷えてお悩みはありませんか？

筋肉をしっかりと動かすことで寒さ知らずの身体に!!

まずはご自身の筋肉量を知り、正しいフォームの筋力アップを体験してみてください。

体験会ではあなたのお身体に合わせた筋力アップをご提案致します。

無料
体験会

健康について**学**びながら**体**験できるのはラクティブだけ!!

11月10日(木)

12:30～13:30

11月19日(土)

16:00～17:00

11月25日(金)

12:30～13:30

ご予約はお電話または
WEBサイトよりお願い致します

ラクティブ
WEBサイトは
こちら



ご予約・
お問合せは
お電話にて

ラクティブ市が尾
045-500-9109

電話受付時間

平日10:00～18:00
(日祝は除きます)

年齢は関係ない!!筋肉は増やせます。
ラクティブプログラムを受けてこんな変化が。

「家トレとはここが違う。」

ポイント1 医学的なエビデンスとスポーツクラブのノウハウが融合した効果的な筋力アッププログラム



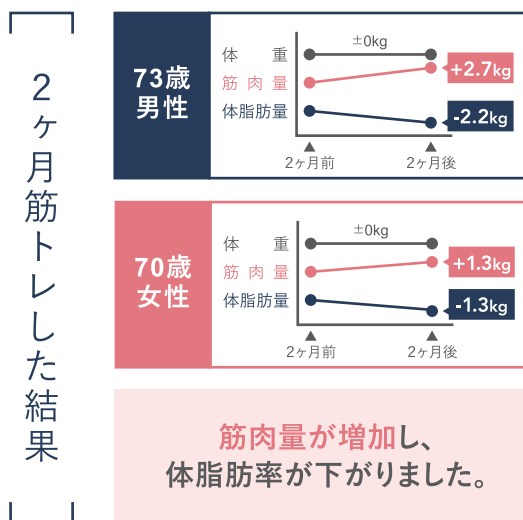
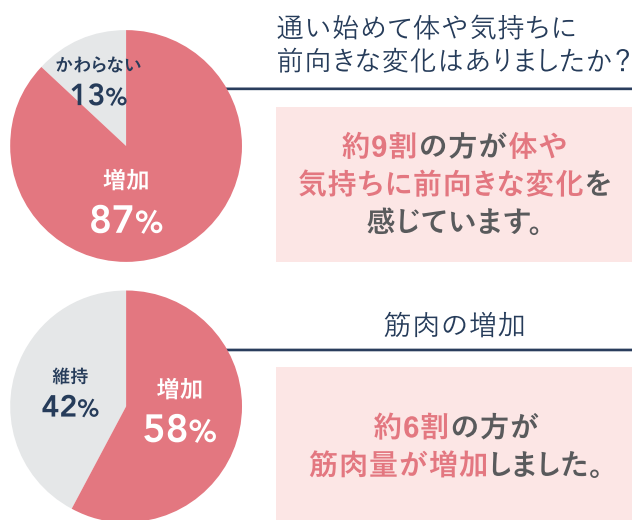
器具なし

時短45分

順天堂大学
町田教授監修

ポイント2 2ヵ月で効果を実感できる!!

※筋力アップを目的としたプログラムに週2回ご参加いただいた方



ポイント3 楽しく安心・安全に運動ができる理由がある!!グループでのレッスンを楽しみながら、個別サポートがうけられる。




① 効果的な正しいフォームを
スタッフが1つ1つアドバイス。

② マシン(機械)を使わず、
身体に自然な動きで
効果的に筋肉を鍛えることができる。

③ 一人ひとりの身体状況、
体力レベルに合わせて、
スタッフが個別にアドバイス。

ポイント4 有資格者などによる”健康づくりのコツ”の学びイベントも定期開催。



管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士などの有資格者に加え
運動から食事まで、豊富な指導を経験した講師陣が担当します。