



ほうしゅやまジム・整体院

身体を動かす
習慣を！



マンツーマンだから続く

通い放題のジム

ほうしゅやまジム・整体院



4/11(木) 9時 伊万里店 フタタ前(伊万里駅より徒歩9分)
グランドオープン!!!

*** オープン記念特典 ***

4月末までにこのチラシを持参の先着50名様限定!

1 お試しマンツーマントレーニング体験 ▶ 500円(税別) [予約制]

2 月額7500円が
ず〜〜っと同じ 月額6,900円(税別)

月額料金に含まれるもの

- ✓ 月4回のマンツーマントレーニングor整体付き!
- ✓ ジムは月に何度使っても無料!
- ✓ 有酸素運動使い放題! 運動初めての方でも大丈夫!

※都度利用したい方のためにも回数券プランもございます。お気軽にご連絡ください!



オープン記念イベント! 4/11(木) 9時~19時半

横綱白鵬の元トレーナー&
福岡4店舗の店長が伊万里に集結!



博多マルイ店
小水店長



福岡空港店
松下店長



白木原店
永田店長



下大利店
岡部店長

4/11 限定 40分 もみほぐし

通常価格 1,980円 ▶ 990円(税別) [予約制]

4/12- 月末迄 60分 もみほぐし

通常価格 2,980円 ▶ 2,480円(税別) [予約制]

はじめまして！

私は伊万里市出身、ほうしゅやまジム伊万里店 店長の宅美です。

伊万里の皆様の健康を守るそして第1のサポーターになりたいと思っています。

健康とは言っても『病気にならないこと』『身体が思うように動く事』『長生き』『楽しく過ごす事』など人それぞれ健康の考え方は様々です。

しかし、全ての健康に関連する事は《身体》です。身体を作るのは内臓、血液など色々ありますが主に《筋肉》だと私は思います。筋肉を動かすだけでも嬉しい事がたくさんあります。

若いから、病気をしてないから、まだ動けるから大丈夫と思っていませんか？

この機会に、若いからこそ、病気をしない為にも動けるからさらに運動する！と身体の健康を私たちと一緒に見直しませんか？

皆様のご来店を心寄りお待ちしております。

店長の
たくみです！



ほうしゅやまジム・整体の流れ



実際の会員様のトレーニング例

お客様ひとりひとりに合ったメニューをご提案いたします！

お題：肩こりも改善したいし、シェイプアップもしたい！



整体&ほぐし



筋肉が硬くなると、肩周りがスムーズに動かなくなるので【ほうしゅやま式骨盤整体】でしっかりほぐし！

トレーニング



上半身の筋肉を動かさないと肩こりになりやすいので、上半身のトレーニング！

ストレッチ



猫背になると、肩こりになりやすく姿勢も悪くなるためストレッチで硬く縮んだ筋肉を伸ばす！

有酸素運動



身体の血流が滞るとコリが出やすくなるので予防・改善も兼ねて、有酸素運動！

ウンドウゴイズ

Q.スクワットをすると脚が太くなる！？

A.脚が太くなるのは姿勢のせいです。
正しく行えば綺麗なボディラインを作れます！

Q.細くしたい部分だけ筋トレすれば細くなる！？

A.部分痩せはありません全体的に引き締めることで気になる部分も細くなっていきます。

Q.腹筋をすれば腹筋が割れる！？

A.腹筋を割るためには脂肪を落とす必要があります
その為には腹筋だけをしても中々割れません

Q.ダイエット中はビールではなく、ハイボールならOK！？

A.アルコールには筋肉を分解してしまう作用があります。
なるべくならアルコールは避けたほうが良いでしょう。

ほうしゅやまジム・整体院

●営業時間：9時 - 20時半(昼休み13時-15時)
●定休日：月初水曜と毎週木曜

いいお日にちはすぐに予約が埋まります！

今すぐ「体験をしたいんです！」とお電話ください！

☎0955-25-8116

佐賀県伊万里市二里町八谷搦136-4

メール予約
受付中！

