

専門スタッフが教える!

# 脱!ミートテックプログラム

## 筋カトレーニングで大筋群を鍛えて代謝を上げましょう!

大筋群とは、胸・背中・太もも、腹筋、背筋などの大きな筋肉のことを言います。大きな筋肉を鍛えることによって効率よくカロリーを消費でき、代謝の高い身体を作ります! FLATでは種類豊富な筋力トレーニングができます!



## 有酸素トレーニングで脂肪燃焼!

脂肪燃焼にはやはり有酸素運動が必要不可欠です! FLATには約30台の有酸素マシンが完備されており、個々のレベル、目的に合った有酸素運動ができます。また、プールも広く水中運動も行えます。目標は最低30分! 頑張った分だけカロリー消費です!



## 食事管理がダイエットの近道!

食べていないつもりでも実は食べ過ぎている!? 食事の基本を一から見直すことで目標達成にググッと近づきます! 個々のライフスタイルに合った食生活を専門スタッフと一緒に考えていきましょう。きちんと管理することで好きなものも食べられるようになりますよ!



## 休養も立派なトレーニングです!

継続は力なりという言葉があるように、続けられなければ意味がありません。運動を継続する上で大切なのはズバリ“適度に休む”こと。FLATでは、ストレッチをはじめ、のびのびヨガなどリラックス系のレッスンを受けることができます。しんどいだけが運動じゃありません!



春ですよ!

# ミートテックは脱ぎましょう!

只今、ダイエットイベント開催中!

## 4月末まで入会特典あり!

詳しく知りたい方はお気軽にお電話ください!

## 無料相談・見学は随時受付中です!

**f Facebook** 施設の情報、イベント・商品など随時アップしていきます  
続々更新中! ですのでフォローお願いします。



高森町下市田1225 ☎0265-35-5530

- 月~金曜 / 10:00~22:00
- 土曜 / 10:00~21:00
- 祝祭日 / 10:00~19:00
- 定休日 / 日曜日

