

運動不足

感じてませんか？

自粛生活で活動量が低下し、運動不足での健康被害が発生しています。

肥満

筋力低下

免疫力低下

基礎疾患の悪化

うつ症状



■自粛生活での平均歩数の減少

	性別	年齢	自粛前	自粛中	減少歩数
A	男性	39歳	6804歩	3514歩	-3290歩
B	女性	26歳	8092歩	3873歩	-4219歩
C	男性	58歳	9151歩	2748歩	-6403歩
D	女性	55歳	10543歩	4392歩	-6151歩

活動量の低下による健康被害を防ぐためぜひ運動を!!

無料見学・体験受付中

お気軽にお電話ください！
スタッフが丁寧に
ご案内いたします。

施設紹介動画公開中！

右のQRコードからご覧いただけます



FLEXでは資格を持ったスタッフ(健康運動指導士など)がマンツーマンで指導させていただきます。
運動初心者の方も安心して始められます！



ファーストサポートシステム 無料

初心者でも安心!!施設利用方法、トレーニングマシンの使い方など専門スタッフがマンツーマンで指導していきます。また、ご希望に合わせて体力測定・個別プログラムの作成なども行います。

ファーストサポートシステム 動画公開中!
右のQRコードからご覧いただけます



1 オリエンテーション

施設の利用方法やマシンの使い方などを教えていきます。
また、今後のプランの説明や目的などをお伺いしていきます。

2 体力測定&カウンセリング

筋力、体力など身体の状態をチェック!結果をもとにカウンセリングを行い、トレーニングの目的・方向を明確にしていきます。



3 個別プログラム開始

個々の体力、筋力、運動ベース、時間など、あなたに合ったプログラムで専門スタッフと一緒にトレーニングを始めていきます。



4 定期的な測定&プログラム変更

効果や身体の状態をチェック。再度プログラムを変更し、トレーニングをしていきます。



FLEX では、皆様に安心してご利用いただけるよう新型コロナウイルス感染予防のために下記のような対策をしております!

