

## 最近メタボが気になる方は マシンを使った有酸素運動

一番最初に効果があらわれやすいのが血中脂質の減少と血糖値の降下です。糖尿病・脂質異常症・高血圧を予防していくために、運動を定期的に行いましょう。  
自分のペースで無理なく続けられる運動メニューを作成します。どのような目的の方にも親切丁寧に指導します。

### ココアのおすすめメニュー

#### 1 マシンを使った、有酸素運動を 30分



ウォーキング

エアロバイク

#### 2 スタジオレッスン 30分~45分



エアロビクス

ステップ

## デスクワークなどで 肩こりや腰痛が気になる方は

### 筋力強化&姿勢改善運動

同じ姿勢を続けるデスクワーク。下半身の筋力低下はもちろん背中や首、腰のコリやハリが気になりますね。  
姿勢の改善からスッキリした身体に戻せる運動メニューです。もちろん運動不足の解消やストレス解消にも効果的!

### ココアのおすすめメニュー

#### 1 マシンを使った、軽めの筋力トレーニング 20分

下半身の筋力強化



レッグプレス

レッグカール

#### 2 スタジオレッスン 30~45分

姿勢、バランス能力の向上



ピラティス

バランスボール

ストレッチボール

### ココアのいいところ

#### スタッフとの距離が近い。

アットホームな環境で不安なく運動ができます。「きつくないですか?」「こういう姿勢で行いましょう」など、効果的な運動を行うためにお声掛けをいたします。  
一人一人とのコミュニケーションを取りながら、個々に応じた無理のない指導をいたします。



#### ご利用料金 会員になると種別ごとの利用時間内であれば、いつでもご利用できます。

会員種別 (ご利用時間)	入会金	月会費		会費年一括 + 2ヵ月分割引	
		組合員	非組合員	組合員	非組合員
フルタイム会員 (9:00~21:00)	通常 <b>今なら0円</b> 3,240円 + 送料0円	6,480円	9,720円	64,800円	97,200円
ナイト会員 (17:00~21:00)		4,860円	6,480円	48,600円	64,800円
メディカル会員 (9:00~21:00)	無料	5,400円	7,560円	—	—
法人会員 1口 (9:00~21:00)	10,800円	10,800円	108,000円	—	—

※組合員とは各都道府県中核協会の組合員に加入されている方です。1口1,000円からの月会費で加入可能です。 ※メディカル会員に限り、スタッフまでお声掛けいただけます。  
※会費年一括の場合は、中途退会での払い戻しは致しません。 ※金額は税込の価格となっております。

#### 営業時間 土曜日は全ての会員種別の方にご利用いただけます。

平日 9:00~21:00 最終入場20:30 土曜日 全ての会員種別の方 9:00~18:00 最終入場17:30

#### 休館日 日曜日、祝祭日/お盆/年末年始/特別施設点検日

#### ご入会時にご用意いただくもの

- 入会申込書 誓約書・誓明表
- 入会金 **今なら無料**  
※メディカル会員は不要。
- 事務手数料 1,080円
- 2ヵ月分の月会費 ※月の途中入会の場合は  
入会月・翌月分 残りの日数の日割計算。
- 口座引き落とし銀行の通帳と印鑑 ※3ヵ月目の月会費から口座引落し。
- 本人確認証明書 免許証・健康保険証・学生証・パスポート等。

●ご入会はお持ち帰り15歳(高校生)以上の方に限らせていただきます。●月会費の水増しは、口座振替といえます。●契約書、暴力団及びその関係者のご入会はお断りさせていただきます。

### メディカルフィットネス ココア 4つのポイント

#### Point 1

#### トータルサポートで楽しく運動!

「初めてだけど大丈夫かな?」「フィットネスには興味があるけれど...」「自分に合った運動方法がわからないそんな方でもご相談ください。全員の「楽しい」を全力でサポートします。健康な方も健康に不安のある方も、ご自身に合った運動プログラムを作成します。

#### Point 2

#### 初心者向けプログラムが充実!

スタジオプログラムは、初心者向けをメインに一日平均10本。簡単なストレッチからヨガまで、様々なプログラムをご用意しています。

#### Point 3

#### 充実のオプション測定!

インボディ(体組成計)測定での体脂肪量・筋力量・筋バランスの測定はもちろん連携する医療機関の設備を活かし、血液検査によるコレステロール・中性脂肪・血糖値の変化の確認や、断層CTによる腰部断面像で運動効果を確認することができます。

#### Point 4

#### アットホームな環境!

誰でも気軽に楽しめる「人と人のつながり」を大切に「フィットネス」クラブです。運動を通して地域コミュニティの中心となる施設「コミュニティフィットネススペース」をめざしています。

詳しくは、お電話にてお問い合わせください。



## メディカルフィットネス ココア

TEL **089-976-7203**

【営業時間】平日9:00~21:00/土曜9:00~18:00  
【休館日】日曜日、祝祭日/お盆/年末年始/特別施設点検日

