

継続的な運動で心も身体も若々しく♪

★会員様へインタビュー★

Q. 週何回運動に来られていますか？

A. 週5回運動に来ています。家から出ることを意識しています。

Q. 今、入会されて何年目になりますか？

A. もうすぐ9年目になります。継続することが大切だと感じています。

Q. メディカルフィットネスでの運動はどのような事をされていますか？

A. 筋力トレーニング、有酸素運動、スタジオプログラムを行っています。どれも、楽しく良い汗をかいています。

Q. 結果はどうですか？

A. 筋肉がついたのが嬉しいです！

	2015年10月	2017年3月	差
筋肉量	18.0kg	18.5kg	+0.5kg
体脂肪量	13.6kg	12.8kg	-0.8kg
体脂肪率	28.5%	26.9%	-1.6%

※体重に変化なし

メディカルフィットネス共立での運動は、今では生活の一部になりました。肩の調子もよく、睡眠もしっかりとれるようになりました。これからも楽しく続けます♪



2年前との比較
筋肉量はup！
脂肪量はdown！

年齢に関係なく効果が出る
事がわかります！



76歳 沖田さん

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題!

6月末まで! ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ TEL 082-879-1126