

# 暑い夏でも関係無し♪効果的に！快適に！

## ウォーキングマシン♪

速度、傾斜角度を調整出来ます。  
消費カロリーや歩数、歩幅の確認も可能。  
ジム内は温度調節もされていますので  
快適にウォーキングを楽しんでいただけ  
ます♪

### ココがポイント！

効果的な歩幅は身長(cm)の45%です。  
《例》160 (cm) × 0.45 = 72 (cm)  
となります。歩幅を意識することで  
歩く早さも普段より早くなり、  
カロリー消費UP  
=脂肪燃焼効率UPへと  
つながります!!

ウォーキングマシンは  
歩幅の確認できます♪



### ウォーキングの効果

- ① 体脂肪率の減少
- ② 健康診断結果の改善
- ③ 老化防止
- ④ ストレス発散！気分スッキリ！



楽しみ  
ながら  
運動しよう♪

## 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！  
9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