



冬こそダイエット!

“ホットヨガ”  
“溶岩ヨガ”など、  
月500本以上のプログラムが、  
この価格で受け放題!  
コスパ満足度 No.1!

- こんな症状の方に おすすめします!
- 体重増加
  - 身体が硬い
  - 肌荒れ
  - 不眠
  - しみしわ
  - 肩こり
  - 腰痛
  - 冷え性
  - ストレス
  - 慢性疲労
  - 筋力低下
- ※効果効能には個人差があり、保証するものではありません。

フィットネスで、あなたを幸せにする。

楽天リサーチのモニターが選んだNo.1  
コスパ・トレーニング指導・プログラム数  
フィットネス部門3冠達成!

第1位 コスパ満足度  
第1位 トレーニング指導満足度  
第1位 充実したプログラム数

安全委託先: 楽天リサーチ

フィットネス&スパ  
**ライフウェル 溝の口**  
〒213-0001 神奈川県川崎市高津区溝口1-19-11 グランデール溝の口2・3階  
営業時間 / 月~木 9:00~23:00 土・日・祝 10:00~20:00 休館日 / 毎週金曜日  
**☎044-850-5500**



見学随時  
大歓迎!  
お気軽に  
お立ち寄りください。

ライフウェルでのフィットネスをイメージしていただけます! <http://www.life-well.jp/> ライフウェル 溝の口

FITNESS & SPA  
**LIFEWELL**

年末3ヶ月間  
お試し会員  
大募集!!

先着 50名 限定  
お申し込み期限  
11月29日(木)

最初の3ヶ月間  
月会費  
**1,520**円/月 (税込)

今のご入会が大変お得です!  
※ライフウェルを退会後1年を過ぎている方はキャンペーンの対象となります。  
※3カ月を超えての在籍条件はございません。

始めやすい! 入会金・事務手数料は  
頂いておりません!

HOTヨガ 溶岩ヨガ 常温スタジオレッスン ジム 1日限定 3名様

**無料体験実施中**

要予約 お申込みはお電話にて! ☎044-850-5500

**再体験OK!**

※入会をご検討で以前のご体験から1年を経過している方はご体験できません。  
※詳細はホームページをご参照ください。

新ダイエットプログラム登場!  
加圧パーソナルトレーニングと食事指導で、  
徹底的に変えたい方に!

WIZUS PERSONAL FITNESS STUDIO

ウィザス WIZUS

さっそく裏面をチェックしよう!

レッスンは、1日に何本でも参加OK!  
スタジオ4面完備!  
週130本以上のプログラム  
すべてが受け放題!

※初めての方でも参加しやすいクラスもありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。  
※プログラムスケジュールはHPをご覧ください。



### ホットヨガ

温度 37°C 湿度 60%  
本格ヨガ

- ▶ 特徴 ソラックスヨガ
- ▶ 特徴 パーシクヨガ
- ▶ 特徴 フローヨガ
- ▶ 特徴 パワーヨガ

高温多湿の環境により、からだの温度が上がり、代謝効果が期待できます。からだの代謝機能を高め、美容効果も抜群です。



### 溶岩ヨガ

温度 37°C 湿度 60%  
のんびりヨガ

- ▶ 特徴 リンパヨガ
- ▶ 特徴 寝ヨガ
- ▶ 特徴 骨盤矯正ヨガ
- ▶ 特徴 ヒーリングヨガ

溶岩の放つ遠赤外線効果と熱物ミネラルで、身体芯から温まり、驚くほどの発汗でデトックス効果が期待できます。初心者の方におすすめ。

※ホットヨガ・溶岩ヨガの持ち物 特大/スタオル(60cm×170cm以上のサイズ)、フェイスタオル、水分

**新登場!** **マインドフルネスフローヨガ** 運動強度 ★★★☆☆

呼吸と身体の動きを同調させる事によって「今」に集中した状態を創り上げます。ヨガが初めてな方から上級者の全ての方が楽しめるクラスです。

**ピラティス/ピラフェクト**

姿勢が整い、体幹が鍛えられる。

**ボディバンプ**

筋肉に刺激をいれ、メリハリのある体づくりを!

**ZUMBA**

陽気な音楽に合わせて楽しくダンス!

**ボディコンバット**

パンチやキックでストレス発散!

**エアロピクス**

リズムと動きの調和を楽しみましょう!

**ストレッチ・筋膜リリース**

体をほぐし、疲れを癒す。



### 充実の施設



ライフウェル会員種別	月会費	利用時間	オプション
レギュラー	8,000円 (税込8,640円)	月～木 9:00～23:00 土・日・祝 10:00～20:00	契約ロッカー 1,200円/1ヶ月(税込1,296円) タオルレンタル(1日1セット) 1,000円/1ヶ月(税込1,080円) 水素水(飲み放題) 1,500円/1ヶ月(税込1,620円)
デイトム	6,800円 (税込7,344円)	月～木 9:00～18:00	

※ご入会は16歳以上の方が対象となります。※その他、当クラブの会則・ルールに準じます。

**新登場! ダイエットプログラム!** **完全マンツーマン指導!** **パーソナルトレーニング×食事指導で成果倍増!**

**WIZUS** PERSONAL FITNESS STUDIO  
ウィザス

「加圧ダイエットプログラム」を実践した会員の体験ビフォーアフター

たった**2ヶ月**の集中トレーニングで、あなたの人生が**変わる!**



※結果には個人差があります。

### BEFORE

- 体重: 61.5kg
- 体脂肪率: 32%
- 体脂肪量: 19.5kg
- 腹部皮下脂肪断面積: 162.8cm<sup>2</sup>
- 腹部内臓脂肪断面積: 83.6cm<sup>2</sup>
- ウエスト: 88cm
- BMI: 24.1
- 中性脂肪: 93mg/dl

### AFTER

- 体重: 51.4kg(-10.1kg)
- 体脂肪率: 22.8%(-9.2%)
- 体脂肪量: 11.7kg(-7.8kg)
- 腹部皮下脂肪断面積: 77.4cm<sup>2</sup>(-85.4cm<sup>2</sup>)
- 腹部内臓脂肪断面積: 24.4cm<sup>2</sup>(-59.2cm<sup>2</sup>)
- ウエスト: 72.1cm(-15.9cm)
- BMI: 20.9(-3.2)
- 中性脂肪: 59mg/dl(-34mg/dl)

### ウィザスダイエットプログラムのながれ

**STEP1 カウンセリング** | **STEP2 測定** | **STEP3 食事指導** | **STEP4 トレーニング** | **STEP5 1日の食事をメールで送信**

お客様とカウンセリングさせていただき、無理のない範囲で一人ひとりにあったダイエットプログラムをご提供させていただきます。

測定をおこない、現在の状態を確認後それぞれにあったプログラムで改善していきます。

食事指導も併用で行い、理想の体組成を目指します。体組成変化を測定しながら進めますので安心。メニュー調整やコンビニの活用法もお伝えします。

ウィザスで1人ひとりにあったトレーニングを実施していきます。

メールで送信する食事内容に対して担当からアドバイス致します。

**無料体験実施中!** **体験内容** カウンセリング(食事含む)&加圧トレーニング体験50分 **申し込み期間** 11月29日(木)

1日限定3名様 今すぐお電話にてご予約下さい!

**キャンペーン実施中!** 詳しい内容等は、HPをご覧ください。 **申し込み期間** 11月29日(木)

ウィザス満の口

**なんと!** **PT・加圧継続型プログラム** ▶ 1ヶ月4回受講 21,600円/月 [PTor加圧レギュラー、トレーニング60分or加圧30分] 1ヶ月分21,600円サービス! ※プランは一例となります。

**なんと!** **ダイエット8** ▶ 1ヶ月8回のトレーニングと食事指導+ホットヨガ受け放題 69,120円/月 [加圧30分orパーソナルトレーニング60分] 終了後、1ヵ月4回のパーソナルトレーニングサービス! ※プランは一例となります。

▶すべてのプランでご利用当日は、お風呂・シャワー・トレーニングジム・スタジオレッスン参加OK!

入会手続きに必要なもの

クレジットカード作成の必要はございません。  
毎月の月会費は、お客様の指定された口座より毎月27日に引落しとなります

口座引き落とし開始までの月会費 銀行または郵便局のキャッシュカード 公的証明書

※キャンペーン月会費3ヶ月分

**見学随時大歓迎!**

お気軽にお立ち寄りください。

※スタート日は月の1日もしくは16日をお選びいただけます。16日スタートの場合、初月は半額となります。