

運動習慣をつけることはとても大切です

運動不足？ このまま運動しなくて いいのかしら？

健康診断でメタボリック症候群や血圧を気にしたことはありませんか？運動をしないしていると脳卒中や高血圧などの生活習慣病の危険が高まります。また、いつまでも自分の足で歩くためには、運動がとっても大切なのです。



肩こりや腰痛、 膝痛に悩まされて…

フィットミーの運動で姿勢が良くなり、肩こり、腰痛、膝痛の予防や改善などの効果が期待できます。姿勢が良い女性はいくつになっても素敵ですね。フィットミーの多くの会員さまが効果を実感されています！



タニタが提案する健康サイクル！

たった30分のサーキットトレーニング



2つの
運動で

効果アップ！

筋力トレーニング

有酸素運動

会員証で健康管理



◎活動量計がった会員証

フィットミーの会員証にはタニタの活動量計がついています。毎日の歩数はもちろん計測した体組成や血圧なども一括管理！サイトで簡単に確認することもできます。

◎月1回のカウンセリング

歩数や計測結果などをスタッフと月1回確認し、結果をもとにサポートをおこないます。結果が目に見えてわかるので、モチベーションが持続すること間違いなし！



入会時にお持ちいただくもの ※金額は全て税込価格です ※会費プランの詳細はお気軽に店舗スタッフへお問合せください

入会金
10,800円

会費(入会した月会費+翌月分会費)
月プラン6,850円/お得な年プランは5,990円～

通帳・お届け印
またはクレジットカード

TANITA®
健康をはかる

FITS ME®
for women

フィットミー

イトーヨーカドー南松本店 2階

☎0263-31-6721

ご見学・無料体験<電話ご予約開始>しています! お気軽にお電話ください