

2015  
ターザン  
Early Summer Fear



薄着の準備スタート!

新会員募集!

# 初夏の入会フェア

5/31日  
まで

★お得な入会特典★

**早割** 1 入会金 2,015円  
(通常 10,800円)

5月10日迄 2 トレーニングサポート3回  
(通常 6,000円)

※5月11日以降は、「入会金半額」となります。 3 商品券2,000円分  
★岩盤浴等に使える

※先着40名様に「脂肪燃焼効果バツグン」のSUPER VAAM進呈!

薄着になると  
気になる部分はどこ??

お腹・ウエスト  
★ 二の腹  
★ 太もも  
★ 背中

薄着のシーズン到来!  
ターザンで気になる  
部分を引き締めてメリハリボディを手に入れよう!

夜11時まで営業

200台収容  
大駐車場完備

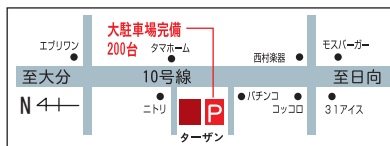
tarzan  
FITNESS CLUB ターザン

TEL.0982-22-1133

〒882-0862 延岡市浜町364

HP 延岡 ターザン 検索

◎休館日:毎週火曜日◎営業時間:月~金・10:00~23:00、土曜/21:00まで、日・祝日/19:00まで



ダイエット  
ボディメイク  
体質改善

# 運動でカラダは変わる!

## ●キーワードは「筋力アップ」!

「筋トレ」というと女性は敬遠しがちですが、女優やモデルの多くがスタイルアップやボディメイクに筋トレを取り入れています。今や女性もトレーニングをする時代です!

## ●ただ痩せるだけのダイエットは危険!

食事を減らして毎日ウォーキング。確かに体重は落ちますが、やめたとたんにリバウンド…というパターンがよくあります。筋肉をつけて代謝を上げることで、リバウンドを防ぐだけではなく、より脂肪を燃やしやすいカラダへと変わっていきます。



## ●メリハリボディは筋トレでつくる!

トレーニングで程よく筋肉をつけることで、くびれ等のメリハリがついてより魅力的になります。ホルモンの関係で筋肉がつきすぎることはないのでご安心ください。

## ●汗は美肌の素!

運動による血行促進で肌のターンオーバーが進み、汗をかくことで毛穴の汚れを取り除きます。さらに汗の中の保湿成分がバリアとなって、肌を乾燥から守ります。



### 利用の流れ

体成分分析、  
カウンセリング  
(10分~15分)

メニュー作成、  
トレーニング指導  
(40分~50分)

有酸素運動  
(20分~30分)

約90分程度でもOK! しっかり汗もかけちゃいます!

お腹や背中、ふとももをトレーニングすると、全身の引き締めにも効果的! この腕はダンベルを使ったカンタンなトレーニングでシェイプアップ!

## ぜったいオススメ! NEW プログラム



### MEGA DANZ メガダンス

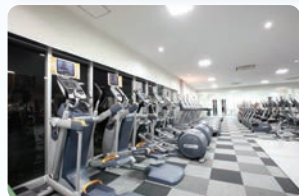
メッチャ踊って、  
ガッツリ汗をかく  
ダンスプログラム!



NEWインストラクター  
チャキーラ

### 会員料金表 (税込)

コース	利用時間	入会金	月会費	登録手数料
フルタイム会員	全営業時間		8,640円	3,240円
デイトタイム会員	10:00~17:00	<del>10,800円</del>	7,560円	
ナイト会員	17:00~23:00	フェア特典	8,100円	
アンダー24会員	全営業時間	2,015円	7,020円	
月5会員	全営業時間	5月10日まで	5,400円	
ウィークエンド会員 (土・日・祝限定)チケット5枚綴り	10:00~19:00(日・祝) 10:00~21:00(土)	—	6,696円	



GYM ジム



STUDIO スタジオ



POOL プール



SPA スパ



## 学 童

## 学校プールは6月から! 今から始めれば大丈夫!



### 人数限定 「10日間集中コース」生徒募集!

クラスは「水慣れ」・「クロール」・「平泳ぎ」から選べます。

料金: 10,800円  
(消費税・バス利用料込み)

- ・定員: 各クラス5名
- ・対象: 小学1年生~6年生
- ・申込期間: 5月31日(日)まで
- ・利用案内: 初回利用日より1ヶ月以内で10回を消化。

### ※通常会員も随時募集中!!

夏までに水慣れ・泳ぎを身につけよう!