

60歳以上
対象

筋肉貯金トレーニング体験会 開催

始めよう！『筋肉貯金』

「最近、階段の昇降がしんどい」

「すぐ、息が上がる」

「足腰が痛むことがある」

など、身体の変化を感じることはありませんか？

人間の筋肉は50歳代半ばを境に、急激に減少する
とされています。

筋肉が減少し、身体の不具合が起こる前に筋肉を
つける『筋肉貯金』してみませんか？

「元気」には理由あり

「16.6年」 元気な方は続けています！

リー・ステーションでは80歳代、90歳代の会員様が50名
ほど在籍されています。そのほとんどは60歳代で運動を
始められた方ばかりです。
運動継続年数は何と平均16.6年。現在も元気に運動に励ま
れている方ばかりです。

筋肉貯金には筋トレ

手軽に始められる「体操」や「ウォーキング」。いい運動
ではありますが、筋肉貯金には不十分です。
上記の皆様はスタッフ指導のもと、長年無理のない筋トレ
を継続されています。

まずはお試し！体験会の流れ（60分程度）



カウンセリング

スタッフが皆様の体調やご
要望などをお伺いいたし
ます。なんでも遠慮なくお
話ください。



歩行・自転車こぎ

歩行や自転車こぎなどを行
います。脂肪燃焼、血圧など
の数値改善、足腰を丈夫に
するなどの効果があります。



筋トレ

身体の状態に合わせた、筋
力トレーニングを行います。
無理なく効果的な強さで
行っていきます。



ストレッチ

硬くこわばった筋肉を伸ば
しほぐします。身体の動きを
スムーズにし、姿勢改善にも
効果的です。

体験会の詳細

【日程】 ・ 5/23（月）～5/28（土） ・ 5/30（月）～6/4（土）
上記の期間中、3回までご利用いただけます

【利用時間】 月～金 10:00～21:30 土 10:00～19:00

【料金】 1,100円（3回分 税込み）
初回利用時にフロントにてお支払いをお願いいたします

【申し込み】 お電話（☎ 0894-37-3730）にてお申し込みください

【その他】 ・ 感染症対策として、入館時の検温、手指消毒をお願いしております
・ 在館時は原則マスク着用となります（シャワールームは除く）

《準備するもの》

- ・ 運動できる服装
- ・ 運動靴（室内用）
- ・ タオル
- ・ 飲み物
- ・ シャワーセット
※ ご利用される方のみ

シャワールーム完備！
無料駐車場完備！
快適にご利用いただけます

体験利用後、ご入会いただける場合は… 入会金 **0円**（通常5,500円）とさせていただきます



Re.station

スポーツクラブ・スイミングスクール

リー・ステーション

TEL 0894-37-3730

リー・ステーション

検索

八幡浜市保内町宮内1-240 営業時間◇月～金 10:00～21:30 土・祝 10:00～19:00 日曜休館

※5/3(火)～5/5(木)は休館日となっております



ホームページ
はこちら

