

# 痩せる近道は 筋肉量!!

やっぱり!

見た目は痩せて見える  
あの子...

体重は標準以下なのに  
**隠れ肥満!?**

**筋肉と脂肪の割合**

体重	55	70	85	100	115	130	145
骨格筋量	70	80	90	100	110	120	130
体脂肪量	40	60	80	100	160	220	15.9

標準 49.3kg

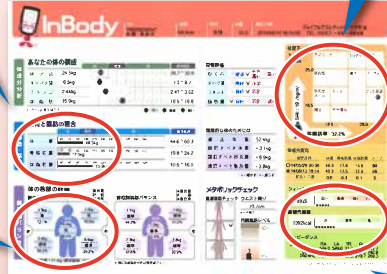
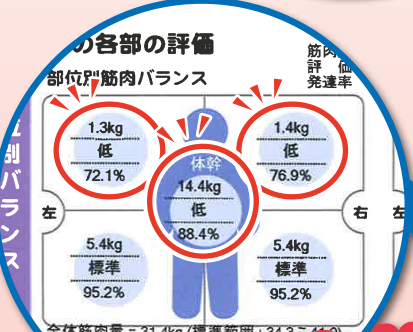
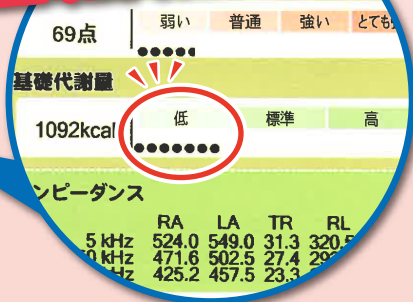


代謝が低いと  
太りやすい...



そうだ!!  
筋トレが  
必要なんだ!!

だから  
**基礎代謝が低い**のね



インボディ測定結果

中身を見ると、上半身の  
**筋肉量が少ない**

**入会キャンペーン!!** 5/21(月)~6/20(水)

**プライベート  
トレーニング  
30分** **無料チケット (4,320円相当)  
2枚プレゼント!**



**筋トレ**をしよう!

入会特典を使えば  
**プライベートトレーニング(30分)  
2回分無料** (通常30分 2,160円)

\*自己流ではなくプロのアドバイスで!  
\*短時間でも効率的に!

おすすめスタジオレッスン  
**「ボディパンプ」**



音楽に合わせて**ウエイトトレーニング**を行うレッスン。普段意識しにくい筋肉への刺激を感じられ、**ひとつひとつの部位を曲ごとに集中的に鍛えられます。**

**トレーニングジム初心者の方も  
安心してご利用できます!**  
丁寧な指導で初心者も安心。施設利用のマナーのご案内や、マシンの使用方法のご案内、インボディ測定(体成分分析)も無料でできます。ご利用初日に初回説明会をお受けください。



**ご見学大歓迎!!** ご見学時にチラシ持参の方は  
インボディ(体成分分析) (通常540円)  
**無料測定**いたします!

**1週間体験2,160円** ※ご入会の際は事務手数料3,240円が必要となります。

**会員種別**

フリータイム会員のご家族 <b>ファミリー会員</b> 月会費 <b>8,640円</b> (税込) 全営業時間利用可能 (フリータイム会員のご家族、2親等以内)	週末の休日を利用して <b>ウィークエンド会員</b> 月会費 <b>8,640円</b> (税込) 土・日・祝祭日	平日のお屋を有効活用したい <b>デイトタイム会員</b> 月会費 <b>8,640円</b> (税込) 平日 10:00~17:00	仕事帰りにちょっとひと汗 <b>イブニング会員</b> 月会費 <b>8,640円</b> (税込) 平日 17:00~23:00
プールで泳いだりアクアピクスをしたい <b>アクア会員</b> 月会費 <b>8,100円</b> (税込) 全営業時間利用可能 (スポーツ施設のご利用はプールのみ)	忙しいけどたっぷり運動したい方に <b>4回会員</b> 月会費 <b>5,940円</b> (税込) 全営業時間利用可能 (月4回限定)	お仕事帰りの時間をも有意義に使いたい方にオススメ <b>ナイト会員</b> 月会費 <b>5,400円</b> (税込) 平日 20:30~23:00	時間もお金もお手軽がイイね! <b>90分会員</b> 月会費 <b>3,888円</b> (税込) 全営業時間利用可能 (月4回限定、1日90分)

※別途入会時に、事務手数料3,240円が必要となります。

**ジョイフルアスレティッククラブ 土浦**

〒300-0843 茨城県土浦市中村南 4-11-7 **TEL.0298-42-8833** **JAC土浦** 検索

【営業時間】 月~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日・祝日 10:00~20:00 ※スポーツ施設 30分前終了 【休館日】 毎月11日

入会手続きのご案内 ※月会費は、(株)オリエンコーポレーションよりご請求させていただきます。 ※会員のお申込は高校生(16歳)以上とさせていただきます。 ※18歳未満及びジュニアスクールの入会は、保護者の方にお申し込み頂きます。 ※未成年の方のお申込は、保護者の同意書への記入及び印鑑が必要となります。

入会手続き時にご用意頂くもの 事務手数料 3,240円 月会費2ヶ月分 (クレジット可) 金融機関口座番号と届出印 本人確認書類 (免許証など)

年会費無料、特典いっぱいのジョイフルアスレティッククラブカードの登録も可能です。

