

筋トレがココロもカラダも強くする

元気クラブ:

四国唯一のフリーウェイトが揃う

『筋トレメッカ』

筋トレに
恋してる

- ◎筋トレであなたの目標を達成します！
- ◎初心者大歓迎！目的に合わせたサポート体制♪
- ◎入会金なしのお試し入会制度あり

筋トレメッカ

筋トレと体温向上プログラムを常に追及し、
お客様を絶好調に導きます。

特徴
01

こだわりのマシン設備と 充実のフリーウエイト

トレーニングマシンは、世界最高峰と呼ばれるハンマーストレングス社の
マシンを厳選。フリーウエイト(ダンベルやバーベルのこと)の
充実度は四国屈指のレベルです。

また、当クラブは「人には優しくあたたかく」をモットーにしています。

特徴
02

洗練された筋トレプログラム

暗中模索のトレーニングでは心身ともに疲労困ぱいするだけです。
30年間の筋トレ実績と明確な方向性を持つ「元ク」のプログラムが、
あなたの目標を最短最速でゲットします。

元気クラブ！

特徴
03

スマーティが健康ダイエットを 強力にサポート

スマーティ温浴は30分間寝ているだけで体内毒素を排出し、
300キロカロリーを消費します。

これは速歩ウォーキング1時間20分に相当します。

発売38年目を迎え、世界中の医療機関やエステサロンで使用されている
スマーティをぜひご体感ください。

初心者の方も大歓迎です。
まずは、お気軽に体験入店
してみてください！



筋トレメツカ

元気クラブはハイレベルなトレーニングマシンとフリーウェイトの充実した四国屈指の、まさに「筋トレメツカ」です。

※メツカとは、聖地、人の多く集まる場所、という意味です。



【筋トレの効果】

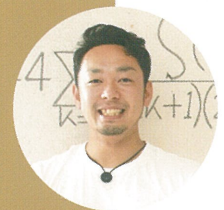
- ・引き締まったカラダ
- ・自信がつく
- ・体温が上がる
- ・医療費削減

【パーソナルトレーニング】

トレーナーがついて、あなたのなりたい体になるお手伝いを1対1でサポートします！一緒におこなえば、途中で挫折することもありますよ～！

通ってる方の声！

友人に誘われて、元気クラブに来たのがきっかけでした。体力勝負の仕事についているので、ジムに通う前と後では、体の調子が全然違いました。また、元気クラブとの出会いで友人も多くでき、それがきっかけで、ベンチプレスなどの競技にもチャレンジしています！！



元気クラブ歴：約4年

ダイエット

年齢と共に痩せるのはとても大変です。元気クラブでは、ダイエットをしたい方、体を引き締めたい方を全力でサポートします。一緒に、素敵なおボディを目指していきましょう！

【痩せるには…】

まずは、筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量を増やし、太りにくく痩せやすいカラダをつくります。流行に惑わされない正しい運動と正しい食事制限の相乗効果で元気に痩せましょう。

筋トレ

+

有酸素運動

+

食事制限

大きな筋肉を重点的に鍛えましょう

最低でも30分以上
筋トレ後に有酸素運動を取り入れましょう

糖質類を控えて、タンパク質を積極的に取り入れましょう

通ってる方の声！

元々は、違うジムに通っていましたが、マシンが揃っているということを聞いて元気クラブへ。“子育てや仕事に追われたるんでいた体を引き締めたい”と思って頑張っているとトレーナーさんが褒めてくれ、それが嬉しくて、モチベーションに繋がっていきました。今は次の目標に向けて頑張っています！



元気クラブ歴：約2年



HOTTOS【ホットス】

HOTTOS (ホットス) は、元気クラブから生まれた、新しい体温向上事業です。
ドーム型のスーパー健康マシン「スマーティ」が、健康不安を解消し、イキイキハツラツとした毎日をもたらしてくれるでしょう。
※HOTTOSは、HOT(熱く)(最新)と「ほっとする」(癒される)の三つの意味を内在しています。
「地域の元気は人が元気!」をモットーに日々澁刺と活動します。

【ドーム型サウナ『スマーティ』】

医療レベルの温熱マシンです。
体内の温度を40度前後に上げるとともに、
体内毒素を体外に排出することのできる
世界で唯一の
体温向上解毒マシンです。



【スマーティ効果】

世界が認めた医療レベルの温熱マシンで、代謝を上げてくれる効果があります。その他、体内毒素を体外に排出するため美容効果も高いです。

美肌

シェイプ

痛みが和らぐ

レンタルや販売もしています!詳しくはお問い合わせください!

連絡先: 筋トレメッカ 元気クラブ/088-852-7146
責任者: 小松弘幸 元気クラブ会長 温熱療法士

スタッフ



小松 弘和 Hirokazu Komatsu

筋トレメッカ 元気クラブ代表
高知県パワーリフティング協会副理事長
日本パワーリフティング協会公認パワーリフティング指導員

一言 元気クラブは、カラダもココロも
鍛えるコミュニケーションクラブです。



横山 嵩洋 Takahiro Yokoyama

日本体育大学卒業

一言 私自身も日々トレーニングに励んでいます♪
ジム経験のない方にもしっかりとサポートしていきます。



和田 るみ子 Rumiko Wada

アロマセラピスト (アロマ検定1級)
センセーション カラーセラピスト
介護福祉士

一言 現在ダイエットにチャレンジ中。
一緒に目標を達成してみませんか?



吉門 享栄 Takaharu Yoshikado

レスリングジュニアオリンピックカップ(カデットの部)
中四国大会2連覇・レスリング四国総体優勝。レスリングを引退した後
ボディメイクの道へ、筋肉留学で2度にわたって渡米。
2018 generation cup において2位入賞。

一言 パーソナルトレーニングもしているので、
僕と一緒に目標に向かってトレーニングしましょう!

カラダだけ
じゃなく、
ココロも
元気にする
ことを
私たちが、
サポート
します!

料 金 表

会員区分	入会金	月額	利用時間
一般	11,000 ¥10,800	6,600 ¥6,500	【月～土曜日】 9時～12時 15時～22時 【日・祝日】 13時～17時
シニア (65歳以上)		¥4,500	
28歳以下		¥5,500	
大学・専門学生	¥3,500	¥4,500	
高校生以下		¥3,500	
ビジター		1回分	13 9
		一般・シニア 28歳以下 ¥1,700	
		学生 ¥800	
お試し入会		高校生以下 ¥600	元気モリモリ!
		各月会費×2ヶ月分 ジム使い放題	

【その他】

・ジム体験もあります！→ 料金[一般 1,000円][学生 500円]

※ジム・スマーティ体験要予約



スマーティ料金表

会員区分	一回分	回数券(12回分)
会員	1,700 ¥1,000	12,600 ¥11,000
ビジター	2,200 ¥2,000	24,200 ¥22,000

元気クラブ

〒781-1143 高知県土佐市波介 4384-3

Tel / 088-852-7146 Fax / 088-855-7400

営業時間 / 月～土曜日：9時～12時、15時～22時

・日・祝日：13時～17時

定休日 / 毎月30日

日曜日