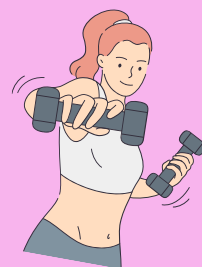


優勝者には...

全額返金!!

新年度ダイエット レース

参加者募集



レース期間

5月17日(水)~6月30日(金)

参加費→¥33,000

5月11日(木)までのお申込みで

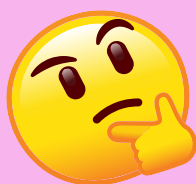
¥22,000 ※早期割引

参加資格→高校生以上

募集人数→20名程度(先着)

応募締切→5月15日(月)

※15人に満たない場合はレースは
行いません。



こんな方におススメ!

★1ヵ月で体重-2kgを達成したい方

★ウエストを-5cm達成したい方

★新年度!心機一転、健康になりたい方



詳細

- ・レーススタート時に体重、体脂肪を測定
- ・終了時に体脂肪が一番落ちていた人が優勝
 - ・優勝者には**全額返金致します。**
 - ・2位の方には**半額返金致します。**
- ・レース期間中はジム使い放題(定休日:日曜日)

さらに!!

ダイエット、デトックスサウナ「スマーティ」も入り放題
(通常1回 ¥2,200~¥3,300)

さらにパーソナルトレーニング2回(通常1回 ¥4,400)つき

さらにさらに、プログラムも作成しお渡し致します。

**※必ず、5月16日(火)までに、一度ご来店頂きジム利用方法や
スマーティの説明をお聞き下さい。**

**ご来店時は、ジム&スマーティ体験を無料で
受ける事ができます。要予約**





申込方法



公式LINE(右上)にて、ダイエットレース参加申込
レース前来店希望日時をお知らせください！

(例)

新年度！ダイエットレース参加希望

氏名〇〇〇〇

体験希望日時

〇月〇日〇時

レースに参加することで期待できる効果

★ダイエット効果

★代謝アップ

★運動習慣

★冷え性解消

★美肌効果

★姿勢改善

※効果には個人差があります



サポートスタッフ



藤原 マサヤ

運動と食事を少し見直すだけで
1ヶ月で身体は変わります。
無理なくダイエットを
することが継続できる
秘訣です！
一緒に頑張っていきましょう(^^)

ダイエットは
継続です。
少しずついいので
コツコツ積み上げていくことが大切
頑張り過ぎないで
自分のペースで
結果にこだわって



宮川 ショウゴ

土佐市で30年以上！
アスリートからご年配の方まで
みんなが楽しめるトレーニングジムです！

HPも
check!!

春夏秋冬
沢山のイベントも！

元気クラブ
☎781-1143
高知県土佐市波介4384-3
TEL:088-852-7146



って？



ダイエットレース詳細

1

ジムは、使い放題

レース期間中は、ジム使い放題。パーソナルトレーニング 2回(藤原・宮川各1回)は、要予約。
受付又は、公式ラインから。

2

スマーティも、使い放題

利用時間は、45分間。19時から利用の場合は、着替えて後始末をして必ず19時45分までに退出。換気扇も回す。
予約は、3回まで。受付又は、公式ラインから。水分補給必須

3

測定について

スタート時の測定は、5月17日(水)～19日(金) 中間測定あり。終了時の測定は、6月28日(水)～30日(金)に測定。

4

体重ではなく体脂肪の落ち幅

スタート時の体脂肪率から終了時の体脂肪率を引いて、一番落ち幅の大きかった人が優勝。

5

優勝者には全額返金

優勝者には全額(22,000円)返金
2位の方にも半額(11,000円)返金

6

タンパク質接種必須

体重が落ちても、筋肉量ばかり落ちていると、必ずリバウンドします！筋肉量をおとさないためにも、ボディメイクを成功させるためにも、普段以上のタンパク質接種は、必須です。

その他の注意事項

・スマーティ温浴は、セルフとなっております。スマーティ第1・第2ルームは、10時や11時スタートの部屋になっています。10時から入室の場合、9時50分から準備できます。10時45分には、着替えて後片付けをして、換気扇を回して、退室して下さい。

第3第4ルームは、10時30分や11時30分スタートの部屋になっています。エアコン自由につけて下さい。エアコンが、ついていた場合は、退室時に切して下さい。

レース期間 5月17日(水)～6月30日(金)

・スタート時の測定結果は、一覧にして全員に公表するようにします。

名前は、ニックネーム等に変えて頂いて結構です♪

中間測定は、6月7日(水)～9日(金)に行います。

・オプションサービス

水素水飲み放題

700円レース終了時まで。

その他ご不明な点は、公式ライン又はスタッフまで♪

2023 新春ダイエットレース

			A様	B様	C様	D様	E様	F様	G様	H様	I様	J様	K様	L様	M様	N様	O様	P様	Q様	R様	S様
初回	体重	kg	51.7	68.8	73.95	62.8	56.75	71.05	54.25	81.3	49.2	89.1	82.9	72.75	56.75	74.4	53.8	67.9	56.1	68.3	64.1
初回	体脂肪	%	31.3	21	25.4	34.4	36.1	44.9	28.3	27.8	28.9	28.6	30.3	30.2	34.5	46	36.3	41	38.5	40.6	36.7
初回	筋肉量	kg	33.6	51.55	52.3	38.8	34.25	36.85	36.65	55.65	30.05	60.4	54.3	48.15	35.05	37.8	32.5	37.7	32.6	38.2	38.2
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
中間	体重	kg	49.8	68.25	70.5	63	53.1	67.45	54	77.6	48.6	88.8	83	70.1	57.3	74.1	50.6	66.9	56	67.6	62.5
初回から	変化量	kg	-1.9	-0.5	-3.5	0.2	-3.7	-3.6	-0.3	-3.7	-0.6	-0.3	0.1	-2.7	0.5	-0.3	-3.2	-1.0	-0.1	-0.7	-1.6
中間	順位	位	7	12	4	18	1	3	13	1	11	13	17	6	19	13	5	9	16	10	8
中間	体脂肪	%	26.9	18.9	22.7	32.4	29.8	42.4	27.7	23.6	26.9	28	26.6	26.4	33	45	33.1	39.6	35.7	39.2	34.3
初回から	変化率	%	-4.4	-2.1	-2.7	-2.0	-6.3	-2.5	-0.6	-4.2	-2.0	-0.6	-3.7	-3.8	-1.5	-1.0	-3.2	-1.4	-2.8	-1.4	-2.4
中間	順位	位	2	11	8	12	1	9	17	3	12	17	5	3	14	16	6	15	7	17	10
中間	筋肉量	kg	34.4	52.45	51.7	40.05	35.15	36.6	37	56.3	33.6	60.2	57.8	48.95	36.2	38.4	32.05	38	34	38.9	38.7
初回から	変化量	kg	0.8	0.9	-0.6	1.3	0.9	-0.3	0.4	0.6	3.6	-0.2	3.5	0.8	1.2	0.6	-0.5	0.3	1.4	0.7	0.5
中間	順位	位	8	5	19	4	5	17	14	11	1	16	1	8	5	11	18	14	3	10	13
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
終了時	体重	kg	47.4	69.6	66.0	62.9	52.2	66.4	55.6	75.8	47.1	89.5	80.6	67.6	56.7	74.3	50.4	65.6	54.7	67.7	61.7
初回から	変化量	kg	-4.3	0.8	-8.0	0.1	-4.6	-4.6	1.4	-5.5	-2.1	0.4	-2.3	-5.2	0.0	-0.1	-3.4	-2.3	-1.4	-0.6	-2.4
中間から	変化量	kg	-2.4	1.3	-4.5	-0.1	-0.9	-1.1	1.6	-1.8	-1.5	0.7	-2.4	-2.5	-0.6	0.2	-0.2	-1.3	-1.3	0.1	-0.8
終了時	順位	位	6	18	1	16	4	4	19	2	11	17	9	3	15	14	7	9	12	13	8
終了時	体脂肪	%	23.6	20.4	19.8	32.4	29.6	41.9	27.6	23.3	26.0	30.2	28.1	24.0	31.1	45.1	33.4	39.6	34.4	38.8	33.1
初回から	変化量	%	-7.7	-0.6	-5.6	-2	-6.5	-3	-0.7	-4.5	-2.9	1.6	-2.2	-6.2	-3.4	-0.9	-2.9	-1.4	-4.1	-1.8	-3.6
中間から	変化量	%	-3.3	1.5	-2.9	0	-0.2	-0.5	-0.1	-0.3	-0.9	2.2	1.5	-2.4	-1.9	0.1	0.3	0	-1.3	-0.4	-1.2
終了時	順位	位	1	18	4	13	2	9	17	5	10	19	12	3	8	16	10	15	6	14	7
終了時	筋肉量	kg	34.2	52.5	50.2	40.0	34.7	36.3	37.9	55.2	32.9	59.3	59.0	48.7	36.8	38.4	31.8	37.3	33.9	39.0	38.9
初回から	変化量	kg	0.6	0.95	-2.1	1.2	0.45	-0.55	1.25	-0.45	2.85	-1.1	4.7	0.55	1.75	0.6	-0.7	-0.4	1.3	0.8	0.7
中間から	変化量	kg	-0.2	0.05	-1.5	-0.05	-0.45	-0.3	0.9	-1.1	-0.7	-0.9	1.2	-0.25	0.6	0	-0.25	-0.7	-0.1	0.1	0.2
終了時	順位	位	10	7	19	6	13	16	5	15	2	18	1	12	3	10	17	14	4	8	9