

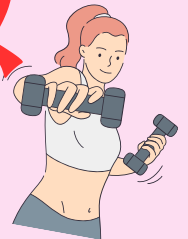
優勝者には...

全額返金!!

※好評につきダイエットレース第5弾!

～心機一転!!理想のカラダへGO～

新年度ダイエットレース



参加者募集

レース期間 5月20日(月)～6月29日(土)の41日間

※2部門制

●シングル部門(10名)

●ペア部門(5組)

※定員に達しない場合は、レースは行いません。

お友達とご一緒に♪

参加費→お1人様¥33,000
5月13日(月)までのお申込みで
お1人様¥22,000

学生半額!!!

参加資格→中学生以上
募集人数→20名(先着)
応募締切→5月17日(金)

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
- ★心機一転、健康を手に入れたい方

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
- ・ペア部門は、二人の体脂肪の落ち幅を足して競います。
- ・優勝者には、参加費全額返金致します。ペア部門二人共に。
- ・2位の方には、参加費半額返金致します。ペア部二人共に。
- ・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20回入れます♪
(通常1回 ¥2,200～¥3,300) ※タオルは、無料貸出。
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19日(金)までに、一度ご来店頂きジム利用方法や
スマーティの温浴方法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。
参加費は、その時にお支払い下さい。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)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

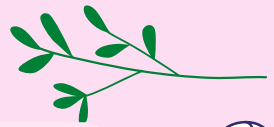
★代謝アップ

★筋力強化・体力アップ

★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(^)



宮川 ショウゴ

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
いくことが大切です♪
頑張り過ぎないで
自分のペースで結果に
こだわっていきましょう♪

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!



コト?

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

HPも
check!!

前回ダイエットレー
スの結果や参加者の
声も載せてます!



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20日(月)~21日(火) 中間測定あり。終了時の測定は、6月28日(金)~29日(土)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、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、退室してください。

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、退室時に切ってください。

レース期間 5月20日(月)～6月29日(土)

・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8日(土)、10日(月)

の2日間で行います。

・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

2023 新年度ダイエットレース

			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
初回	体重	kg	67.4	75	90.6	66.4	56	54.6	55.8	81.3	70.6	58.7	48.8	83.7	79	71.7	56	63.8
初回	体脂肪	%	40.6	25.4	27.2	41.7	39.9	30.9	34	19.6	35.8	35	29.7	23.6	22.9	29.3	23.5	18.3
初回	筋肉量	kg	37.7	53.1	62.6	36.5	31.9	35.6	34.8	62.1	42.5	36.1	32.6	60.6	57.7	48	40.6	49.4

			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
中間	体重	kg	67	76.1	89	65.4	53.9	51.9	51.7	81.1	70.2	58.5	48.6	81.7	76.5	70.8	55.7	63.2
初回から	変化量	kg	-0.4	1.1	-1.6	-1.0	-2.1	-2.7	-4.1	-0.2	-0.4	-0.2	-0.2	-2.0	-2.5	-0.9	-0.3	-0.6
中間	順位	位	10	16	6	7	4	2	1	13	10	13	13	5	3	8	12	9
中間	体脂肪	%	39.5	24.4	26.5	40.2	38.4	27.4	28.3	18.9	33.8	34	28.3	22.4	21.5	27.8	22.5	18.8
初回から	変化率	%	-1.1	-1.0	-0.7	-1.5	-1.5	-3.5	-5.7	-0.7	-2.0	-1.0	-1.4	-1.2	-1.4	-1.5	-1.0	0.5
中間	順位	位	10	11	14	4	4	2	1	14	3	11	7	9	7	4	11	16
中間	筋肉量	kg	38.2	54.6	62	36.8	31.5	35.6	35	62.4	43.2	36.4	32.9	60.1	57	48.5	40.9	48.6
初回から	変化量	kg	0.5	1.5	-0.6	0.3	-0.4	0.0	0.2	0.3	0.7	0.3	0.3	-0.5	-0.7	0.5	0.3	-0.8
中間	順位	位	3	1	14	5	12	11	10	5	2	5	5	13	15	3	5	16

			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
終了時	体重	kg	66.8	76.3	87.9	65.7	51.3	51.0	50.2	82.0	68.1	58.4	48.3	81.0	77.0	71.4	54.7	62.9
初回から	変化量	kg	-0.6	1.3	-2.7	-0.7	-4.7	-3.6	-5.6	0.7	-2.5	-0.3	-0.5	-2.7	-2.0	-0.3	-1.3	-0.9
中間から	変化量	kg	-0.2	0.2	-1.1	0.3	-2.6	-0.9	-1.5	0.9	-2.1	-0.1	-0.3	-0.7	0.5	0.6	-1.0	-0.3
終了時	順位	位	11	16	4	10	2	3	1	15	6	13	12	4	7	13	8	9
終了時	体脂肪	%	39.4	26.2	25.0	39.7	35.7	27.6	27.2	19.5	34.6	33.3	28.7	21.7	22.8	27.6	22.2	17.4
初回から	変化量	%	-1.2	0.8	-2.2	-2.0	-4.2	-3.3	-6.8	-0.1	-1.2	-1.7	-1.0	-1.9	-0.1	-1.7	-1.3	-0.9
中間から	変化量	%	-0.1	1.8	-1.5	-0.5	-2.7	0.2	-1.1	0.6	0.8	-0.7	0.4	-0.7	1.3	-0.2	-0.3	-1.4
終了時	順位	位	10	14	4	5	2	3	1	15	10	7	12	6	15	7	9	13
終了時	筋肉量	kg	38.1	53.4	62.6	37.3	31.3	34.9	34.5	62.3	41.8	36.7	32.5	60.1	56.4	49.0	40.4	49.3
初回から	変化量	kg	0.4	0.3	0	0.8	-0.6	-0.7	-0.3	0.2	-0.7	0.6	-0.1	-0.5	-1.3	1	-0.2	-0.1
中間から	変化量	kg	-0.1	-1.2	0.6	0.5	-0.2	-0.7	-0.5	-0.1	-1.4	0.3	-0.4	0	-0.6	0.5	-0.5	0.7
終了時	順位	位	4	5	7	2	13	14	11	6	14	3	8	12	16	1	10	8

2023 豊穰ダイエットレース

			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
初回	体重	kg	74.6	58.6	47	43.3	54	87.4	53.9	79.8	66	58.9	68.3	75.5	61.4	54.8
初回	体脂肪	%	31.1	37.8	28.5	25.4	29	28.3	29.4	25.3	17.8	21.8	35.2	46.2	37.1	34.1
初回	筋肉量	kg	48.7	34.4	31.8	30.7	36.1	59.5	35.9	56.5	51.5	43.7	41.6	38.3	36.4	34.1
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
中間	体重	kg	70.9	56.6	48.3	44.8	51.7	80.6	50.8	76.8	64.9	59.4	65.9	74.8	60.5	52.9
初回から	変化量	kg	-3.7	-2.0	1.3	1.5	-2.3	-6.8	-3.1	-3.0	-1.1	0.5	-2.4	-0.7	-0.9	-1.9
中間	順位	位	2	7	13	14	6	1	3	4	9	12	5	11	10	8
中間	体脂肪	%	27.3	33.4	27.5	23.6	27.5	24.1	27.9	22.8	16.7	19.7	34.7	45.5	35.8	32.4
初回から	変化率	%	-3.8	-4.4	-1.0	-1.8	-1.5	-4.2	-1.5	-2.5	-1.1	-2.1	-0.5	-0.7	-1.3	-1.7
中間	順位	位	3	1	12	6	8	2	9	4	11	5	14	13	10	7
中間	筋肉量	kg	48.9	35.6	33.1	31.9	35.4	58.1	34.6	56.2	51.3	45.2	40.5	38.4	36.6	33.8
初回から	変化量	kg	0.2	1.2	1.3	1.2	-0.7	-1.4	-1.3	-0.3	-0.2	1.5	-1.1	0.1	0.2	-0.3
中間	順位	位	5	3	2	3	11	14	13	9	8	1	12	7	5	9
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
終了時	体重	kg	68.9	54.2	47.8	44.4	50.1	77.2	47.9	73.2	64.0	58.5	65.6	75.5	58.7	53.6
初回から	変化量	kg	-5.7	-4.4	0.8	1.1	-3.9	-10.2	-6.0	-6.6	-2.0	-0.4	-2.7	0.0	-2.7	-1.2
中間から	変化量	kg	-2.0	-2.4	-0.5	-0.4	-1.6	-3.4	-2.9	-3.6	-0.9	-0.9	-0.3	0.8	-1.8	0.7
終了時	順位	位	4	5	13	14	6	1	3	2	9	11	7	12	7	10
終了時	体脂肪	%	25.5	30.5	28.2	23.8	25.8	20.9	24.1	19.8	16.4	19.5	34.4	45.1	36.5	33.4
初回から	変化量	%	-5.6	-7.3	-0.3	-1.6	-3.2	-7.4	-5.3	-5.5	-1.4	-2.3	-0.8	-0.9	-0.6	-0.7
ペア合計	変化量	%	-12.9		-1.9		-10.6		-10.8							
中間から	変化量	%	-1.8	-2.9	0.7	0.2	-1.7	-3.2	-3.8	-3.0	-0.3	-0.2	-0.3	-0.4	0.7	1.0
終了時	順位	位	1		4		3		2		2	1	4	3	6	5
終了時	筋肉量	kg	48.7	35.5	32.5	32.0	35.1	58.0	35.9	55.7	50.7	44.6	40.5	39.0	35.2	33.7
初回から	変化量	kg	0	1.1	0.7	1.3	-1	-1.5	-1.5	-0.8	-0.8	0.9	-1.1	0.8	-1.2	-0.4
中間から	変化量	kg	-0.2	-0.1	-0.6	0.1	-0.3	-0.1	-0.2	-0.5	-0.5	-0.6	0	0.7	-1.4	-0.1
終了時	順位	位	6	2	5	1	12	13	13	8	8	3	10	4	11	7

ダイエットレース 参加者の声

新春ダイエットレース（令和5年1月16日～2月28日） 参加人数19名

新年度ダイエットレース（令和5年5月17日～6月30日） 参加人数16名

豊穰ダイエットレース（令和5年10月16日～11月30日） 参加人数14名

須崎市在住 40代 女性

○絶対一人では達成できなかつたと思います。期間もあつたので、あと少しあと何日・・・と頑張ることが出来ました。

心折れそうになった時のスタッフさんの励まし大きかったです。あとダイエット仲間が出来た事も。

初参加の時はストイックにやり過ぎたせいか、リバウンド半端なかつたです。おかげで新年度も参加決定。2度目は適度にお酒も飲んでダイエット楽しみながら無理なく出来ました。只今、スクスク成長中。次回も参加の予感がします。

高知市在住 40代 女性

最初はやる気満々で行くので、トレーニングも苦にならずに出来ました。中間測定でいい結果が出ていたら、やる気にパワーアップされると思います。

私の場合、中間測定過ぎた頃からモチベーションが下がり気味だったのでダイエット期間は2ヶ月ぐらいが丁度かなと思います。

私の場合、仕事帰りに行くので丁度混雑してくる時間帯なので、それがちょっと苦手でした。使いたいマシンが使えなかつたりしたら次何しよって・・・
空いた時間に行けたら全然良かったんですけど・・・

高岡郡津野町在住 30代 男性

トレーニングも大切ですが、食生活も見直さなきゃいけないという事が分かりました。

須崎市在住 40代 男性

なかなか危機感があつて楽しかつた。減量のきつさを実感した。

食事改善、正しい筋トレのやり方を学ぶことができ、非常にタメになった。

土佐市在住 50代 女性

ダイエットレース楽しかつたです！後半失速しましたが、筋トレにも目標持てば、また別のやる気も出て、トレーニングメニューも費やす時間も増えました。ランチに行ける仲間もできて、楽しい時間を過ごせました。

結果を公開してくれるのが更にやる気が出て、なぜか職場の仲間が私の結果を気にしたりと（笑）。また次回も参加したいですね。

土佐市在住 50代 女性

転んでもすぐに立ち上がれる身体作りをしたくてダイエットレースに参加しました。1ヶ月半でしたが、体重も体脂肪率も少し減り嬉しく思っています。

楽しくトレーニングが出来た事、そして引き続き頑張ろうと思った事、社長さんを始め、インストラクターの方、会員さんのお声かけにも、とても感謝しています。

スマーティに入って、1日の疲れをとって、お肌もキレイになって、ますますやる気満々です。次の目標は体重5kg減！です。よろしくお願いします。

土佐市在住 50代 女性

バストとヒップの形がよくなりました。

バストの位置がほんの少し上がるだけで服を着た時若く見えます。

ヒップはふにゃふにゃで崩れていましたが触ると丸みと筋肉が少しできてやったー！でした。

パンツをはいて後ろ姿を鏡で check したらお尻下のしわしわがほぼなくてこれ自分か？と思いつつニンマリ。

バストアップ、ヒップアップというサイズが大きくなると勘違いして私はこれ以上のバストアップは望みませんと思ってる女子が少なからずいるのでここら辺の誤解を解消してあげたらいいと思います。

土佐市在住 40代 女性

ゆるダイエットでストレスフリー

あれ？10文字こえたwそんな感じのダイエットレースでしたっ。

以下、ダイエットレース結果

体重、体脂肪、筋肉量を測定して記録しています。

新春ダイエットレース結果

○19名中18名が体脂肪減に成功

○19名中14名が体重減に成功

○ほぼ全員が筋肉量をキープで体脂肪減に成功

新春ダイエットレース結果

○16名中14名が体脂肪減に成功

○16名中15名が体重減に成功

○ほぼ全員が筋肉量をキープで体脂肪減に成功

豊穰ダイエットレース結果

- 14名中14名と全員が体脂肪減に成功
- 14名中11名が体重減に成功
- ほぼ全員が筋肉量をキープで体脂肪減に成功