

優勝者には...

元気クラブ

筋トレ・メツカ

全額返金!!

※準優勝者にも半額返金!!

～年末年始の暴飲暴食!チャラにします♪



新春ダイエットレース

参加者募集

レース期間 1月20日(火)～2月27日(金)の39日間

お1人様￥22,000

学生半額!!!

参加資格→中学生以上

募集人数→20～30名

応募締切→1月20日(火)

～2部門制～

・シングル部門(約20名)

・ペア部門(約5組)

※応募人数が極端に少ない場合は開催しない場合があります。ペア部門が少ない場合、全員シングル部門として開催します。

こんな方におススメ!

- ★1ヶ月で体重-2kgを達成したい方
- ★ウエストを-5cm達成したい方
- ★一人では挫折しそう…と心配な方
- ★新年もたくさん食べたい方♪

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! (ペア部門は二人に返金)
- ・2位の方には、参加費半額返金! (ペア部門は二人に返金)
- ・レース期間中はジム、スマーティともに使い放題!
- ・パーソナルトレーニング2回! (通常￥4,400/回)
- ・基本プログラム作成無料! (通常￥2,200)
- ・水素水サーバー使い放題! (通常￥500/月)
- ・GENKI DELI(ヘルシー弁当)1食無料! (通常￥550/個)

⇒レース中も条件達成で隨時GET可能♪

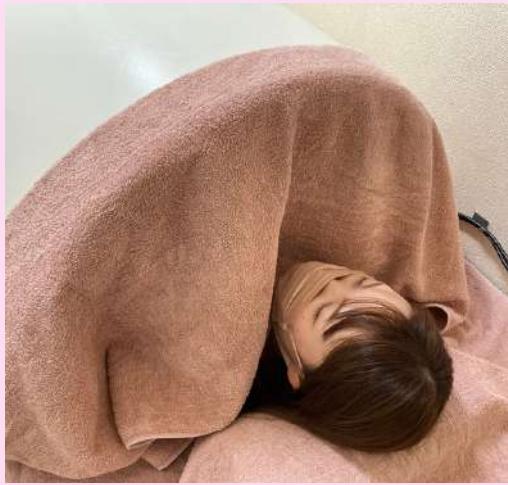
・レース終了後、入会金半額!!!

⇒入会後3ヶ月継続で、パーソナル1回&スマーティ1ヶ月無料!!!

・体重減少、筋肉量増加、ウエスト減少の1位に各々副賞追加!!!

⇒パーソナル1回orスマーティ1ヶ月無料!!!





## 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



※必ず、当日1月20日(火)までに、一度ご来店頂きジム利用方法や  
スマーティの温浴方法の説明をお受けください。  
レース参加が条件で、ジム＆スマーティ体験を無料で受ける事ができます。  
その際にダイエットレースの参加費をお支払いください。※要予約  
※レースに参加されない方の体験は、通常の体験料1,100円をいただきます。

## 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

★筋力強化・体力アップ

★美肌効果

★代謝アップ

★冷え性解消

★姿勢改善



※効果には個人差があります

HPも  
check!!



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！

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

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

## ジム使い放題

レース期間中ジム使い放題。  
パーソナルトレーニング2回、要予約。  
受付又は、公式ラインから。

2

## スマーティ使い放題

利用時間は55分間。(例)19:00予約の場合、18:50入室可、  
必ず19:45までに退出。換気扇も回す。  
予約は3回まで。専用予約サイトから。水分補給必須。

3

## 測定について

初回測定は1月20日(火)、1月21日(水)  
中間測定は2月7日(土)、2月8日(日)  
最終測定は2月26日(木)、2月27日(金)

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。  
体重、筋肉量、ウエストの3部門でも1位に副賞贈呈。

5

## 優勝者には全額返金

優勝者には全額返金  
準優勝者には半額返金  
※優勝者が同率で2人いた場合は準優勝者への返金はなし

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！筋肉量を落とさないためにも、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。

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ください。エアコンは退室時に切ってください。

レース期間 1月20日(火)～2月27日(金)

- ・計3回の測定結果は、一覧にして

全員に公表するようにします。

※氏名は公表しません。

- ・中間測定は2月7日(土)&8日(日)

- ・最終測定は2月26日(木)&27日(金)

※各測定日には必ずどちらかでご来店をお願いいたします。

- ・水素水飲み放題

- ・GENKI DELI(お弁当)1食無料

その他ご不明な点は、公式ライン又はスタッフまで♪