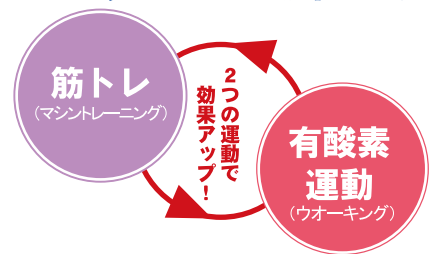


30分のサーキットトレーニングで効率よくフィットネス

タニタフィットミーの効率の良い運動

軽快な音楽にのせて、有酸素運動のウォーキングと、各種筋力トレーニングを30秒ずつ交互に繰り返します。
全てのメニューを消化するのに、たったの30分で済みますので、お仕事帰りやお買い物のついでに、お気軽にご利用いただけます。



トレーニングは最短 30分

こんな悩みが気になる方は、タニタフィットミーへGO!

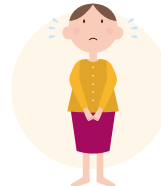


Aさん60代

運動不足?

このまま運動しなくていいのかしら?

健康診断でメタボリック症候群や血圧を気にした事はありませんか? 運動不足は、脳卒中や高血圧などの生活習慣病の危険が高まります。また、いつまでも自分の足で歩くためには、運動が大切です。



Bさん40代

年齢と一緒に、体重が増えてきた?!

年齢と共に筋力や代謝が落ちてくるので、若い頃に比べると太りやすくなっていきます。体力も落ちてくるので昔に比べて動かなくなってきていませんか? ラクラク運動で、体力、筋力、代謝アップ! 太りにくいからだを目指しましょう。



Cさん70代

肩こりや腰痛、膝痛に悩まされて...

運動することで姿勢が良くなり、肩こり、腰痛、膝痛の予防、改善などの効果があります。姿勢が良い女性はいくつになっても素敵です! タニタフィットミーの多くの会員様が運動の効果を実感されています!



Dさん50代

ずっと健康で過ごせるか不安だわ...

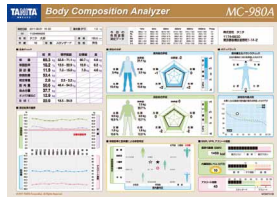
いつまでも健康でいるためには日常的な運動が必要不可欠! タニタフィットミーなら手軽でカンタン、習慣にしやすい運動です。歳を重ねても旅行へ行ったり、初めてのことにチャレンジしたり、楽しくパワフルな生活を送りたいですね!

TANITA

高性能なマシンで月1回ヘルスチェック
ができるのはタニタフィットミーだけ!

タニタの「体組成計」でヘルスチェック

体脂肪計やタニタ食堂など、健康総合企業タニタのプロフェッショナル仕様の体組成計による自慢のヘルスチェックサービス。体脂肪率はもちろん、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、筋肉量などからだの組成を細かく計測。



きめ細かいカウンセリング

計測後、チェックシートを基に会員様個々の目的に合わせた、きめ細かいカウンセリングをおこないます。数値を毎月グラフにすることでからだの変化が目に見えて分かります。



からだカルテ®

タニタフィットミーだから できる健康管理



●毎日の歩数を管理

お買いものや通勤、ウォーキングなど、日頃の歩数が記録・確認できます。

●タニタフィットミーでの計測を管理

タニタフィットミーで計測した体組成や血圧を会員証で記録確認できます。

●月1回のカウンセリング

記録された計測結果や歩数などをスタッフと確認します。結果が目に見えて分かるので、モチベーションを維持することができます。

●歩数競争の開催!

からだカルテ®にご登録いただいている会員さま同士で、定期的に歩数競争が開催されます。

ご入会に必要なもの

●入会金 ●入会月会費+翌月会費 ●クレジットカードまたはキャッシュカード ※詳しくは店舗へお尋ねください。

会費のご案内

※74歳以下の方のキャンペーン期間中の入会金は5,500円となります
(会費は全て税込み価格です。)

●入会金11,000円 ●月会費 (月あたり) /月プラン7,260円/半年プラン6,710円/年プラン6,270円

75歳以上限定プラン: 入会金無料+月会費6,100円 ※16歳未満の料金プランもございます。詳しくは店舗へお尋ねください。

★★★★おためしプラン登場★★★★
1カ月間10日まで通い放題
※はじめての方に限ります

トライ10times 4,400円 (税込)



TANITA FITS ME

タニタフィットミー MAXふくしま店

024-597-8864

住所/福島市曾根田町1-18 MAXふくしま3F
営業時間/火曜~土曜10:00~20:30(13:00~14:00 CLOSE)
日曜 10:00~17:30(13:00~14:00 CLOSE)
定休日/月曜 毎月最終日曜日メ ナ 休業