

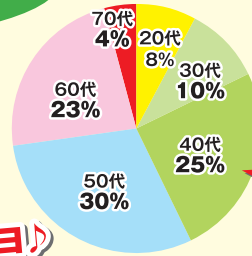


わたしの歳でも  
できるかしら？

## ご利用されている方の年齢は？

みなさん不安ですよ～  
でも**ご安心**を!!ララ・フィットでは

**20～70** 歳代の方まで  
元気いっぱい**ハツラツ運動に**  
チャレンジされていますヨ!



ご利用者の年齢構成を  
ご覧下さい!!

少し運動の重要性を感じていただけましたでしょうか？

それでは!! 実際に運動をスタートするとカラダはどのように  
変化するのでしょうか？

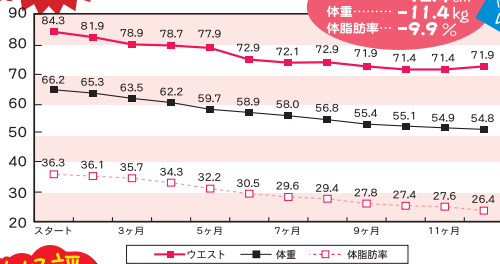
成果の出方には個人差がございますが  
**たくさんの方が成果を出され、喜ばれているのも事実です!!**

気になる  
成果は??

1日30分、週3回以上のご来店で、この効果です!!  
「適度な運動」をコツコツ  
続けていくのがポイント!

1年間で...  
ウエスト... -12.4 cm  
体重... -11.4 kg  
体脂肪率... -9.9 %

原尾島店  
40代の方



お客様の声

- ★筋肉がついてきて、歩くのが楽になりました!
- ★膝痛がひどかったのですが、今ではすっかり良くなりました!
- ★腰痛ストレッチで、腰が楽になりました!
- ★年に10回以上ぎっくり腰でつらかったのが、今年はまだ0回!
- ★コレステロール値が正常に戻った!
- ★不眠症がなおって、毎日気分が良くなりました!
- ★無料体験に参加しただけで肩こりがスッキリ!びっくりです!
- ★15号サイズだった私が、なんと今では9号サイズ!
- ★歩くのが楽しくなって、山登りが趣味になりました!
- ★身体が締まってきて、ハリが戻ってきた!
- ★冷え症が良くなり、妊娠した!!

大好評  
実施中!!

こんなコトもやっています!!

## 身体リセットストレッチ 個人指導

カラダが  
軽くなっ  
たよ!

腰痛も  
ぜんぜん  
でなくなっ  
た!



従来の伸ばすストレッチではなく、筋肉や関節を“ほぐす・ゆるめる”  
オリジナルストレッチをご提案!とても気持ち良く、効果バツグン!  
坐骨神経痛、変形性膝関節症、下半身がだるい、腰が痛い...などで  
お悩みの方、ぜひお試しください!



カラダの  
歪みに効果的!  
体調も  
良好だよ!

整体に  
行かなくても  
よくなったよ!

痛み止めの  
飲まなくても  
よくなったよ!

便通が  
良くなって  
ウエストが  
細くなった!

膝の  
痛みが  
本当に  
なくなった!

多くのメンバー様に、お喜びの声をいただき私達スタッフも心から嬉しく思います。

まだまだこんなに  
効果があるんです!

- 高血圧 骨粗鬆症 冷え性改善
- 身体の歪み 足腰の強化
- 体力の向上 持久力の向上
- 代謝不良 腰痛・膝痛
- 肩こり解消 シェイプアップ...
- などに

効果大!!

入会金 **0円** キャンペーン中!! **6月** 未  
まで

女性専用・健康運動施設

**Lala FIT**  
ララ・フィット

営業時間 平日 AM10:00～13:00 土曜 AM10:00～14:00  
PM15:00～20:00 定休日/日・祝祭日

月会費 月々 **5,880円** 年契約会費 月々 **4,980円** お得!



無料体験実施中!

ホームページ [www.lala-fit.com/](http://www.lala-fit.com/)

お近くのララフィットへお気軽にどうぞ!

<p><b>原尾島店</b></p> <p>OHK ハウジング パーク</p> <p>天満屋 ハビータウン</p> <p>RSK メディアコム</p> <p>原尾島 交差点</p> <p>岡山市中区浜604-3 (とりで2F) ☎086-270-7758</p>	<p><b>海吉店</b></p> <p>大和自動車 数寄所</p> <p>公園</p> <p>県道岡山西大寺線</p> <p>岡山市北区海吉1441-1 (ジュエリ地ビル2F) ☎086-200-3308</p>	<p><b>下中野店</b></p> <p>しまむら</p> <p>マルナカ ベスト電器 岡山本店</p> <p>お好み焼 干原</p> <p>デオデオ 下中野店</p> <p>岡山市北区下中野377番地1 (ベスト電器ビル) ☎086-246-1777</p>
---	---	---

【ご入会に必要なもの】  
●当クラブ指定銀行の通帳 ●印鑑 (金融機関届出印) ●写真 (免許証使用サイズ・スナップ  
写真可) 2枚 ●入会金・事務手数料 (3,150円) ・会費 (1ヵ月分)