

見学・体験  
受付中

# シニア世代のための トレーニングジム



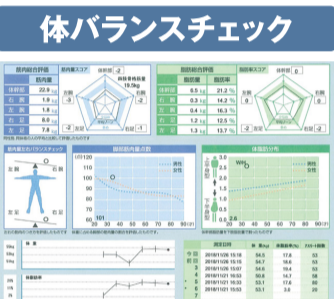
# もう若くない、でもまだ老いたくない シニア世代のための トレーニングジム

専門アドバイザーがあなたの 悩みを一緒に解決します!

**持病のある方もOK!  
介護保険は必要ナシ!**  
どなたでもすぐに利用することができます。

こんな方に通ってほしい

- ✓ 若い人と同じジムに行くのは恥ずかしい
- ✓ 持病があるので専門家に相談したい
- ✓ 運動効果をしっかりと感じたい
- ✓ 3日坊主なので誰かに応援してほしい



非会員様でもご利用出来ます!  
お気軽にどうぞ!



皆様から寄せられたお客様の声

**躓かなくなりました。**

以前は階段や小さな段差などでよく躓いたのですが、ここに通うようになっていつの間にか躓かなくなっていました。最近家族から「姿勢や歩き方が変わったよ」と褒められて、毎週ジムに通うのが楽しくなっています。  
(60代女性、利用期間3ヶ月)

**相談に乗ってくれました。**

糖尿病のため医者からは運動しろと言われていたのですがなかなか一人では難しく、勇気を出してここに飛び込みました。スタッフさんが病気のことを細かく聞いてくれて、私にもできる運動メニューを作ってくれました。  
(70代女性、利用期間2ヶ月)

**室内シューズは必要なし、  
動きやすい服装でお越しください。**  
※タオルや飲み物などはご持参ください。



**月5回のチケット制**  
余ったら翌月に繰り越せるので安心です。月に6回以上通いたいという方は、追加チケットを購入できます。



**スタッフは安心の資格保有者**  
スタッフは介護予防運動指導員の資格を保有。日常生活の困り事や持病に関する悩みなども、気軽にご相談ください。

## ■ご利用料金

基本料金 月額 7,480円

※月5回のチケット制。未消化の場合は翌月に繰り越されます。  
※入会金2,000円、体験利用2,000円。事務手数料0円。  
※利用回数は追加できます。1,320円/回  
※家族割引あります。▲550円/人

## ■営業時間 ※土日定休

18:00-20:00 最終入店19:00

※営業時間は夕方のみとなります。昼間の時間帯は介護保険を使ったデイサービスが営業しています。

ご利用料金の詳細やサービスについては  
ホームページをご覧ください。

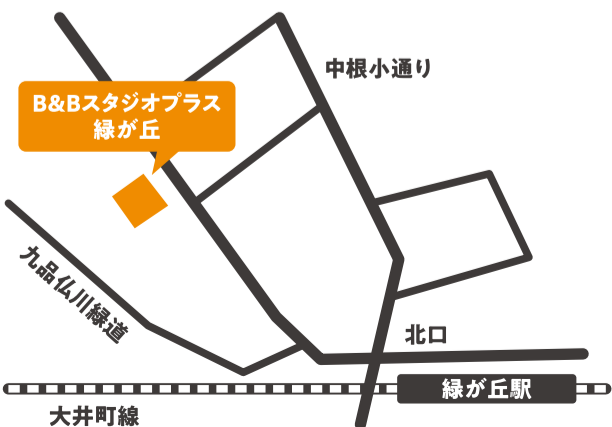
<https://bbstudio.jp/>



東京都目黒区緑が丘1-23-6 1階

Tel : 03-6421-1617

Fax : 03-6421-1618



## 「シニア世代向け」トレーニングジム しっかりプラス3つのサポート

B+1

[個別アドバイス]



悩みや目的に合わせて

1人1人運動メニューを提案

専門スタッフが体の悩みや持病の状態などをヒヤリングし、  
個別のトレーニングメニューをご提案します。

体力増進・痩身・痛み・痺れ・糖尿病・心臓疾・関節症など

B+2

[少人数制&専用マシン]



マシンの待ち時間無し

周りの目を気にせずに運動ができる

1日数名しか予約を受けない少人数制。専用マシンを中心に  
床運動やストレッチなどで効果的な運動が期待できます。

フィンランド製シニア専用マシン「HUR」を5台導入

B+3 [バランス診断]

高性能な体組成計で  
体のバランスを診断

基礎代謝量、部位ごとの筋肉量・体脂肪率  
などをグラフで分かりやすく表示。

会員様はいつでも無料で診断ができます

