

# 運動不足で“ロコモ”になっていませんか？

ロコモとは、運動器（骨、関節、筋肉など身体を動かす仕組み）の衰えによる障害で、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる症状をいいます。早速、ロコモチェックしてみましょう！！



## ロコモ 7つの チェック

該当項目が1つでもあると  
ロコモの可能性あります。  
ロコモ対策はいますぐ！



NEW YEAR TRIAL Campaign  
**1回体験 550円**

ジム・スタジオ・プール  
リラックスエリア全部使える！  
●水曜・土曜15時以降 ●お申し込みのみに限ります。



お申し込みはWebから→

1月**3**日(月)より  
営業開始!

＼ロコモ対策はおまかせください！／

フィットネスジム24 ビッグ・エス 松江 Tel.0852-24-7771

# 2022 新春入会 キャンペーン!!

**1/31** [月曜日]  
締切り

特典1  
登録  
手数料 **0**円  
通常3,300円

特典2  
水素水 通常1,620円  
×2カ月分  
**2カ月間無料  
飲み放題!**

特典3  
水素水 通常1,650円  
**専用ボトル  
プレゼント!**

特典4  
**ダイエットサプリ  
サンプル  
プレゼント!**

※特典は先着順です。特典は先着順です。特典は先着順です。  
※特典は先着順です。特典は先着順です。特典は先着順です。  
※特典は先着順です。特典は先着順です。特典は先着順です。