

Check!

あなたはいつ当てはまる?

春のカラダ診断

- 冬の間、運動らしい運動をしていなかった
- 最近、階段を上ると息切れする
- 肩こり・腰痛・膝の痛みがある
- 去年の健康診断の数値が気になっている
- 「運動しなきゃ」と思いながら先延ばしにしている

2つ以上
当てはまった方
まずは
無料体験へ!

3月に始めた人が、 夏にいちばん変わる

春の健康スタートキャンペーン

3月
限定

特典 1

入会金

通常

11,000円(税込)

0円

特典 2

遺伝子検査

通常

55,000円(税込)

無料

月会費

7,700円(税込)~



測る→動く→実感する。だから続く。



STEP1:測定・分析

InBody測定／シセイカルテ／
遺伝子解析
▶"今の自分"を知ることからスタート



STEP2:トレーニング

あなた専用プログラム／
個別メニュー
▶無理なく楽しく続けられる



STEP3:フィードバック

月ごとの見直し／
カウンセリング
▶成果を確認して一緒に調整

最初は不安だった。でも、今は笑顔で動いている。



Tさん(68歳)

専門スタッフの丁寧な
説明で、無理なく続けら
れそうだと感じました。



Sさん(52歳)

自分の体のクセを知るこ
とで、姿勢や動きが意識
できるようになりました。



Yさん(65歳)

体のバランスが整い、
日常の動きが軽くなっ
た気がします。

まずは3分でできる「春のカラダ診断」から!

公式LINEで診断する

LINEで
友だち追加

3分アンケート
に回答

あなたに合った
「おすすめプラン」が届く

そのまま無料体験
の予約もOK!



ケアネス北島
Health care salon

運動が初めての方・医師に運動をすすめられた方もご相談ください。

TEL 088-602-7880

定休日 火曜日

徳島県板野郡北島町中村字福神17-1

営業時間 月～金 9:00～21:00 土・日 8:00～20:00
(受付終了20:00) (受付終了19:00)



ホームページ



Instagram

ケアネス体感ツアー

3月の
開催日

寒くなる前に体の変化をチェックしておこう!

体力測定



インボディ測定



握力測定



片足立ち



姿勢カルテ測定



スタッフが
測定結果を
もとに
**個別
アドバイス**

参加費 **0** 円

ご夫婦・お友達と
参加大歓迎!

開催日時

開催日：右記カレンダー

の日

<平日> 15:30~17:00

<土日> 11:30~13:00

持ち物

- ・上履きシューズ
- ・運動しやすい服装 (ロッカー有)
- ・飲み物 (館内でも販売してます)
- ・タオル

3月 体感ツアー開催日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 11:30 } 13:00	2	3	4 15:30 } 17:00	5	6	7
8	9 15:30 } 17:00	10	11 15:30 } 17:00	12	13	14
15 11:30 } 13:00	16	17	18 15:30 } 17:00	19	20	21
22 11:30 } 13:00	23 15:30 } 17:00	24	25	26	27	28
29 11:30 } 13:00	30	31				

ご予約・お問い合わせはコチラから

お電話 ▶ TEL 088-602-7880

Web予約 ▶



QRコードを読み取り
リストからご希望の日時の
「ケアネス体感ツアー」を
お選びください。



ケアネス北島
Health care salon

徳島県板野郡北島町中村字福神17-1

営業時間 月～金 9:00～21:00
(受付終了20:00)
土・日 8:00～20:00
(受付終了19:00)

定休日 火曜日



ホームページ



Instagram