



「冷え」よ、さらば!

CACスポーツクラブでカラダを動かして

500
体験
ワンコイン!
500円(税込み)

11/21(月)~12/15(木)

冬の入会キャンペーン

入会金 11月月会費 **0円** + 12月月会費 **500円**(税込み)
※入会時に11月月会費をお支払い頂きます。

冷えは健康の最大の敵! / あなたのカラダ、今のままで大丈夫?

体温36.5℃保っていますか?

一般的な人の体温は約36.5度前後ですが、これは年齢を重ねるごとに下がっていきます。体温が下がると冷え体質になり、エネルギー燃焼が低下して基礎代謝量も下がります。その結果、太りやすい体質になり健康にも影響がでてしまいます。

冷え性チェック

- 朝、起きるのがつらくて疲れやすい
- 便秘がちで顔に吹き出物が出る
- 肌がガサガサ、しみなどが気になる、化粧のりが悪い
- 最近なぜかいつもイライラする
- 首や肩、背中にコリ、張りがある。

初心者もOK 冷え改善 おすすめプログラム

無理のない運動を生活に取り入れて適正体温約36.5度を維持する事をおすすめします。



ヨガ



ボディバンプ



コンビニフィットネス



水中ウォーキング



ゆったりスイム

CACスポーツクラブは初心者の方も大歓迎です!

いつでも見学OK!
見学の方 **無料健康相談実施中!**

CACスポーツクラブ 〒275-0011 千葉県習志野市大久保2-13-1 **TEL.047-411-6071**
 営業時間 月~金/10:00~23:30 土/10:00~22:30 日・祝/10:00~19:00 ※体験はお電話にてご予約ください。
<http://cacsc.net/>