

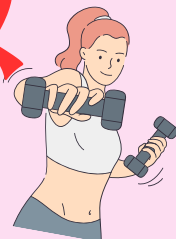
優勝者には...

全額返金!!

※好評につきダイエットレース第6弾!

～スタートダッシュ!!夏を目指してスタンドアップ↑↑🔥～

新年度ダイエットレース



参加者募集

レース期間 5月19日(月)～6月30日(月)の43日間

お1人様¥22,000
学生半額!!!

参加資格→中学生以上
募集人数→20名(先着)
応募締切→5月17日(土)

※2部門制

●シングル部門(10名)

●ペア部門(5組)

※応募人数が少ないと開催しない場合があります。

こんな方におススメ!

- ★1ヵ月で体重-2kgを達成したい方
- ★ウエストを-5cm達成したい方
- ★夏に向けて脱げるカラダになりたい方

お友達とご一緒に♪

詳細

- ・レーススタート時に体重、体脂肪を測定
- ・終了時に体脂肪が一番落ちていた人が優勝
- ・ペア部門は、二人の体脂肪の落ち幅を足して競います。
- ・優勝者には、参加費全額返金致します。ペア部門二人共に。
- ・2位の方には、参加費半額返金致します。ペア部二人共に。
- ・レース期間中はジム使い放題(定休日:日曜日)

さらに!!

ダイエット、デトックスサウナ「スマーティ」も入り放題♪
(通常1回 ¥2,200～¥3,300) ※タオルは無料貸出
さらにパーソナルトレーニング2回(通常1回¥4,400)つき
さらにさらに、プログラムも作成いたします

※必ず、5月17日(土)までに、一度ご来店頂きジム利用方法や
スマーティの温浴方法の説明をお受けください。

ご来店時は、ジム&スマーティ体験を無料で受ける事ができます。

参加費は、その時にお支払いください。要予約



申込方法

公式LINE(右上)にて、ダイエットレース参加申込
レース前来店希望日時をお知らせください!

(例)ダイエットレース参加希望

氏名〇〇〇〇 〇月〇日〇時体験希望

レースに参加することで期待できる効果

★ダイエット効果

★代謝アップ

★筋力強化・体力アップ

★冷え性解消

★美肌効果

★姿勢改善

※効果には個人差があります



サポートスタッフ



藤原 マサヤ

運動と食事を少し見直すだけで
1ヶ月で身体は変わります。
無理なくダイエットを
することが継続できる
秘訣です!
一緒に頑張っていきましょう(^^)

ダイエットは継続です。
少しずつでいいので
コツコツ積み上げて
いくことが大切です♪
頑張り過ぎないで
自分のペースで結果に
こだわっていきましょう♪



宮川 ショウゴ



門明 アサミ

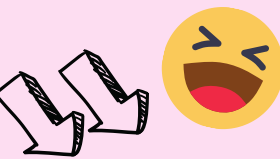
ベンチプレス指導はもちろん、
女性ならではの悩みも考慮
しながら、トレーニングの指導
をしたいと思います♪
料理も得意なので、ヘルシーな
レシピも伝授しますよ♪

土佐市で30年以上!
アスリートからご年配の方まで
みんなが楽しめるトレーニングジムです!

元気クラブ
〒781-1143
高知県土佐市波介4384-3
TEL:088-852-7146

HPも
check!!

前回ダイエットレー
スの結果や参加者の
声も載せてます!



ダイエットレース詳細

1

ジム使い放題

レース期間中ジム使い放題。
パーソナルトレーニング2回、要予約。
受付又は、公式ラインから。

2

スマーティ使い放題

利用時間は55分間。(例)19:00予約の場合、18:50入室可、
必ず19:45までに退出。換気扇も回す。
予約は3回まで。専用予約サイトから。水分補給必須。

3

測定について

初回測定は5月19日(月)、5月20日(火)
中間測定は6月9日(月)、6月10日(火)
最終測定は6月28日(土)、6月30日(月)

4

体重ではなく体脂肪の落ち幅

スタート時の体脂肪率から終了時の体脂肪率を引いて、
一番落ち幅の大きかった人が優勝。

5

優勝者には全額返金

優勝者には全額返金
準優勝者には半額返金
※優勝者が同率で2人いた場合は準優勝者への返金はなし

6

タンパク質接種必須

体重が落ちて、筋肉量ばかり落ちていると、必ずリバウンド
します！筋肉量を落とさないためにも、ボディメイクを成功さ
せるためにも、普段以上のタンパク質接種は、必須です！！

その他の注意事項

- ・スマーティ温浴は、セルフとなっております。

第1第2ルームは、10時や11時スタートの部屋になっています。10時から入室の場合、9時50から準備できます。10時45分には、着替えて後片付けをして、換気扇を回して、退室してください。

第3第4ルームは、10時30分や11時30分スタートの部屋になっています。エアコン自由につけてください。エアコンは退室時に切ってください。

レース期間 5月19日(月)～6月30日(月)

・計3回の測定結果は、一覧にして
全員に公表するようにします。

※氏名は公表しません。

・中間測定は6月9日(月)&10日(火)

・最終測定は6月28日(土)&30日(月)

※各測定日には必ずどちらかでご来店
をお願いいたします。

・水素水飲み放題

その他ご不明な点は、公式ライン又はスタッフまで♪

2025 新春ダイエットレース																						
			A様	B様	C様	D様	E様	F様	G様	H様	I様	J様	K様	L様	M様	N様	O様	P様	Q様	R様	S様	T様
初回	体重	kg	63.95	72.50	86.20	50.75	81.80	70.45	87.90	63.00	74.00	57.60	55.20	50.85	66.30	85.55	87.35	74.35	84.35	54.30	57.35	74.50
初回	体脂肪	%	38.1	23.5	29.7	24.7	26.4	20.5	28.0	37.2	32.5	33.6	34.6	30.4	40.9	31.5	29.3	29.8	28.9	35.5	31.9	22.8
初回	筋肉量	kg	37.25	52.25	57.50	36.05	57.10	53.10	60.00	37.25	47.35	36.10	34.10	33.45	36.90	55.60	58.60	49.45	56.90	33.15	36.80	54.55
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
中間	体重	kg	63.15	72.75	82.40	50.45	77.05	69.10	未測定	62.05	69.55	54.00	52.05	50.05	66.05	81.10	86.55	70.60	81.05	51.15	58.10	69.40
初回から	変化量	kg	-0.80	0.25	-3.80	-0.30	-4.75	-1.35		-0.95	-4.45	-3.60	-3.15	-0.80	-0.25	-4.45	-0.80	-3.75	-3.30	-3.15	0.75	-5.10
中間	順位	位	13	17	5	16	2	11		12	3	7	9	13	17	3	13	6	8	9	19	1
中間	体脂肪	%	36.4	24	27.9	22.1	22.3	17.2		35.7	27.7	31	28.7	28	38.1	30.5	27.7	26.7	27.3	31.5	29.4	18
初回から	変化率	%	-1.7	0.5	-1.8	-2.6	-4.1	-3.3		-1.5	-4.8	-2.6	-5.9	-2.4	-2.8	-1.0	-1.6	-3.1	-1.6	-4.0	-2.5	-4.8
中間	順位	位	14	19	13	9	4	6		17	2	9	1	12	8	18	15	7	15	5	11	2
中間	筋肉量	kg	37.85	52.40	56.30	37.05	56.80	54.25		37.60	47.65	35.15	35.05	34.05	38.50	52.55	59.40	49.05	55.85	33.15	38.60	53.95
初回から	変化量	kg	0.60	0.15	-1.20	1.00	-0.30	1.15		0.35	0.30	-0.95	0.95	0.60	1.60	-3.05	0.80	-0.40	-1.05	0.00	1.80	-0.60
中間	順位	位	7	11	18	4	13	3		9	10	16	5	7	2	19	6	14	17	12	1	15
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
終了時	体重	kg	63.35	72.55	81.55	50.15	76.25	67.60	未測定	60.70	67.15	52.75	50.90	48.05	66.35	80.20	85.90	69.90	78.95	50.20	56.65	67.60
初回から	変化量	kg	-0.60	0.05	-4.65	-0.60	-5.55	-2.85		-2.30	-6.85	-4.85	-4.30	-2.80	0.05	-5.35	-1.45	-4.45	-5.40	-4.10	-0.70	-6.90
中間から	変化量	kg	0.20	-0.20	-0.85	-0.30	-0.80	-1.50		-1.35	-2.40	-1.25	-1.15	-2.00	0.30	-0.90	-0.65	-0.70	-2.10	-0.95	-1.45	-1.80
終了時	順位	位	16	18	7	16	3	11		13	2	6	9	12	18	5	14	8	4	10	15	1
終了時	体脂肪	%	36.8	22.9	26.4	22.0	21.4	16.5		34.5	24.9	31.1	27.0	25.7	37.0	30.4	27.4	26.7	26.5	31.1	26.9	17.2
初回から	変化量	%	-1.3	-0.6	-3.3	-2.7	-5.0	-4.0		-2.7	-7.6	-2.5	-7.6	-4.7	-3.9	-1.1	-1.9	-3.1	-2.4	-4.4	-5.0	-5.6
中間から	変化量	%	0.4	-1.1	-1.5	-0.1	-0.9	-0.7		-1.2	-2.8	0.1	-1.7	-2.3	-1.1	-0.1	-0.3	0.0	-0.8	-0.4	-2.5	-0.8
終了時	順位	位	17	19	10	12	4	8		12	★1	14	★1	6	9	18	16	11	15	7	4	3
終了時	筋肉量	kg	37.70	53.05	56.90	36.90	56.85	53.50		37.45	47.80	34.35	35.05	33.75	39.30	52.95	59.10	48.60	55.00	32.70	38.95	53.10
初回から	変化量	kg	0.45	0.80	-0.60	0.85	-0.25	0.40		0.20	0.45	-1.75	0.95	0.30	2.40	-2.65	0.50	-0.85	-1.90	-0.45	2.15	-1.45
中間から	変化量	kg	-0.15	0.65	0.60	-0.15	0.05	-0.75	-0.15	0.15	-0.80	0.00	-0.30	0.80	0.40	-0.30	-0.45	-0.85	-0.45	0.35	-0.85	
終了時	順位	位	7	5	14	4	12	9		11	7	17	3	10	1	19	6	15	18	13	2	16

2024新年度ダイエットレース 体脂肪率変化グラフ

