

▶スマホで見る▶



マンツーマンで行うプライベート お好み別体験！ ケア&

レッスンで心と体を整えよう トレーニングで健康に



皆さん最近体を動かしたり、ストレスを発散したりしていますか？今回は、体を鍛えたい方や癒されたい方など、それぞれの方にぴったりな4つのコースが体験できるジムをご紹介します！この機会にぜひ足を運んでみてね。

④ ストレス解消体験

New
(琉球Fly、ムエボクシング、空中パフォーマンス)

こんな方におすすめ ●仕事が忙しくても運動したい ●身体が固くなっている

ストレス解消しながらトレーニングしたい方におすすめなコース。トレーナーさんが丁寧に教えてくれるから、初めての方も楽しみながら体験できるよ。



琉球Fly

琉球Flyのプライベートレッスンが受けられるのはアヴァンティが初！伸縮性のあるストラップを体に装着し、さまざまな動きをするよ。体の引き締め、体感UPなどに◎

ムエボクシング

ストレス発散にぴったりなボクシング！背中から腕周りのシェイプアップや、体幹を鍛えるのにもおすすめ。



思いっきりパンチできてスカッとする！

空中パフォーマンス



天井に吊るしたハンモックを使ってあらゆるポーズを行います。正しい姿勢や美しい筋肉が付き、理想的な健康ボディに！

③ ボディメイク体験

(目的に合ったパーソナルトレーニング)

こんな方におすすめ ●ダイエットしたい ●鍛えたいパーツが決まっている

理想の体を手に入れたい方におすすめのパーソナルトレーニング。どのパーツに効いているかなど説明を聞きながらできるのが嬉しい♪



アシストチン(背中・腕)

台の上に膝立ちになり、グリップを握って懸垂を行うトレーニング。背筋・腕の筋肉が鍛えられるから、引き締まったしなやかな背中が手に入るよ！また、姿勢改善・くびれなどにも効果が期待できるから女性におすすめ♪

ベックフライ(胸筋)



バーを閉じたり開いたりを繰り返して大胸筋を鍛えます。胸筋を鍛えることで猫背・姿勢改善にもアプローチ！

スミスマシンスクワット

脚にベルトを装着し、バーベルを持ちながらスクワット！脚痩せやヒップアップなど下半身に◎



P35掲載中

musu-b限定4月号クーポン

(60分/カウンセリング別)

バラエティプライベートレッスン体験

以下の中から1つ体験可能▼

①リラックス体験 ②メディカル体験 ③ボディメイク体験 ④ストレス解消体験

通常価格6,600(税込)⇒各4,400円(税込)

※薬の服用・疾患をお持ちの方は、かかりつけのお医者様にご相談ください。また、妊娠中の方はご遠慮ください。※マンツーマンの体験になります。

有効期限：2021年4月末 / リビーター様OK

マスク・フェイスシールド着用など、ウイルス対策をばっちりしております。安心してトレーニングしにいらしてください！



「健康美」が手に入るフィットネスジム / AVANTI アヴァンティ

☎ 098-945-2952

〒 西原町上原2-3-7
☎ 平日 9:00~22:00(最終IN21:00)
土日祝 10:00~18:00(最終IN17:00)

☎ 月曜 ☑ 有り(40台)
http://okinawa-avanti.com/

見学・体験OK クレジットOK



※ウイルス対策として検温、アルコール消毒・空気洗浄機の設置、こまめな換気、CO2濃度測定(スタジオ)、次亜塩素酸での消毒などを行っています。

あなたはどのコース？ 4つのコースから選択！

受けたい内容を下記の4コースから選び、予約の際に伝えてね♥ ※各60分

- ①リラックス体験(水素ガス、酸素カプセル)
- ②メディカル体験(アイ・マッスルケア、各種ボディケア)
- ③ボディメイク体験(目的に合ったパーソナルトレーニング)
- ④ストレス解消体験(琉球Fly、ムエボクシング、空中パフォーマンス)

今日は上半身のトレーニングがしたいです！



カウンセリング

受付で名前を伝え、ロッカーカードを買ったら筋肉量・脂肪量などを測定できるインボディ測定を受けます。その後、カウンセリングで受けたいコースの説明をしてくれるので、気になることがあれば気軽に相談できるよ。特にどのパーツを鍛えたいのかなどをトレーナーさんにお話しすると、各コース内で行うメニューの内容・時間配分などをその人に合わせて考えてくれる♪

② メディカル体験

(アイ・マッスルケア)

こんな方におすすめ ●眼精疲労を改善したい ●目尻のシワが気になる

お仕事でパソコンを使う方や眼精疲労が辛いなど、目の疲れや頭皮ケアしたい方におすすめ。目の奥に電気が届く不思議な感覚を味わってみて♪

最新マシン装着



目の周りの筋肉に電気刺激を与えて血流を促すアイ・マッスルケア。左右のこめかみに機器を装着し、筋肉のストレッチや近視・乱視・老眼・目尻のシワにアプローチするケアを行います。

ヘッドマッサージ



機器を装着しながらヘッドマッサージ。頭皮のツボを押しながら血流を促し、頭痛改善・眼精疲労を和らげます。



最新マシン&ヘッドマッサージにプラスして、【上半身バルスor下半身バルスorコンプレックスorボディケア】の4つの中からどれか1つ受けられる♪



最後に視力検査！

効果を確かめるために、施術前後に視力検査を実施。術後は視界も良くなり、見えやすさUP！

① リラックス体験

(水素ガス・酸素カプセル)

こんな方におすすめ ●自律神経が乱れている ●疲れが取れない

なかなか眠れない、朝起きたときに疲れているなどの自律神経の乱れでお悩みの方におすすめ。水素と酸素のダブルパワーで自分を癒やしてね！

水素ガス吸入



活性酸素除去や自律神経の乱れを改善へと導く効果が期待できる水素。カニューレを装着し、呼吸するだけで気軽に水素吸入ができるよ。また、深い呼吸により、心身ともにリラックス効果を得ることができます。

※水素ガス吸入を受ける際は1つカニューレ(吸入器)の購入が必要です。

酸素カプセル



衣類を着たままカプセルへ入ったら、徐々に気圧が上昇。気圧が一定に達したら、ぐっすり眠るのもよし、スマホや雑誌を見てもゆっくり過ごすのもよし♪

皮膚細胞の活性化、脂肪燃焼の促進も期待できるからダイエット&美肌にも♥