

ポーッと探してるんじゃないわよ!

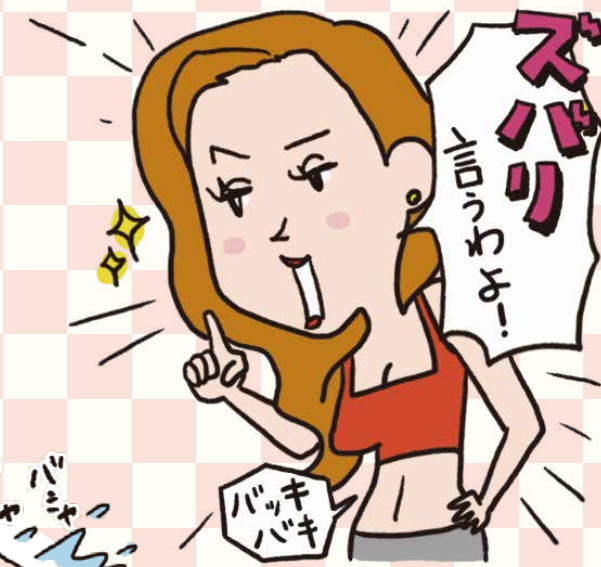
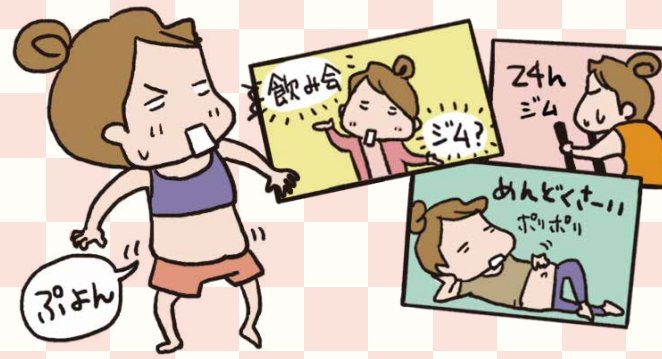
新しい年スポーツクラブ 通いを始めたい方、必見!

～失敗しないためのジム選び5項目～

1 ずばり値段

価格より、自分の運動スタイル!

最初は、ルネサンスのような総合型でいろいろ試してみるべき。
生活リズムに合う会員プランをやりながら選ぶのがベスト。



2 使える時間

そりゃあ、長い方がいいわね。

24時間営業しているジムも増えてるし。
でもね、初心者は総合型がおススメ。
最初は、時間よりもサービスの厚さを優先すべきよ。
本当に深夜に行くかしら...試した方がいいわね。



3 やっぱ立地

自分の生活導線上にあるかないか

営業時間より、むしろ大事かもしれないわよ。
普段の生活の中で、どのタイミングに利用するのか...
お勤め後? お買い物の時? 行きやすさ重視よ!



4 何がある?

駐輪場、大きなお風呂もポイント

駅前ジムは意外と駐輪場が無いことも!
大浴場でダラーッとするだけの日を
自分で決められるのも醍醐味ね!
道具を預けられるか? も地味に大事。



5 何ができる?

最初からひとつに絞るのはリスクー

例えば、ホットスタジオ。
最初はテンション高いから始められる。
でも暑いのが苦手だと、苦行でしかなくなるわ。
初心者ならなおのこと、最初はいろいろ試せる
ところの方がおススメ。

イチバン大事なものは「続けられる」ことなのよ!

それには...

- 1 利用の負担を減らす
- 2 通う時の負担を減らす
- 3 誰かと一緒に...ってところかしら

ルネサンスなら
見学は、いつでも
ウェルカムらしいわよ♥

