

ポーッと探してるんじゃないわよ!

# 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。



### 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〜ッとするだけの日は  
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。



### 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手厚さを優先すべきよ。  
本当にド深夜に行くかしら...試した方がいいわね。



### 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♡



モテモテ人生