

フォレスポが昨年オープンし、初めての春が訪れました。これまでに沢山のお客様にご利用いただき体の痛みの緩和や、健康習慣が身についた等のお声も頂くようになりました。これからもスタッフ一同お客様に寄り添いながら、ご利用の気軽さ・楽しさは変わらずに邁進して参りますので、今までご利用された方も、これから始めてみようと思う方も是非ともお待ちしております🍀

## フォレスポ インフォメーション

★利用料金 1回400円 / プール併用時300円

★利用時間 4月1日～6月30日まで午前10時～午後9時

4月～終了時間が1時間延長されます

### ★パスポートメンバー

(4,000円 / 11回分)

通常のスタンプカードも併用可で実質

2回分がお得！更にフォレスパ大子  
利用料金が150円引きとお得です！

※ジムと併用利用時が対象です。夜間は除く

### ★スタンプカード

(1回利用時に1スタンプ)

スタンプ10個で1回無料！

さらに、ポイントカードが5枚目の  
特典としてフォレスポ特製タオルを  
プレゼント致します！特典は枚数を  
重ねるごとに変わりますのでお楽しみに！

### ★ポイント2倍デー

4月 (8・16・23)

5月 (3・5・7・14・27)

6月 (10・18・25)

月1回シークレット2倍デーあり！

### ★4～6月 Wha't New

#### 体成分分析器導入！

体成分分析器とは基礎代謝量、筋肉量  
体脂肪率などの詳細な測定ができます  
結果が目で見えるのでトレーニングの  
成果が丸わかり！※5月導入予定



#### 公式ライン登場！

フォレスポ公式ラインが遂に登場  
公認スポーツ栄養士による栄養や運動に関する  
コンテンツ。理学療法士や太極拳世界チャンピオン  
による運動のワンポイントアドバイス！  
フォレスポ及びフォレスパの館内情報などなど  
投稿予定！さらにライン友達登録でジム料金  
100円引きクーポン配布！



協力アグリマス

今後のイベント情報は決定次第フォレスポ公式ライン  
及びインスタグラムにてお知らせ致します

### ジムおすすめフリーアプリ紹介

最強の筋トレ管理アプリ 筋トレ memo

筋肉アップ、筋肥大に必要な負荷が  
わかる他、筋トレメニューの記録  
筋トレ中の補助が充実！体重管理  
も可能！



ダイエットアプリ FiNC

バランスのとれた食事や適切な  
運動・休養を通じ健康的な生活  
を目指すことを目的にしている



KINNIK:筋トレ 記録分析アプリ

簡単にトレーニングメニュー管理  
が出来、トレーニングメニューから  
体重トレーニングの分析を行って  
くれる

