

大人女性の為の健康週間

40・50代からの
フィットネス!

毎日のルーティンにケイ・フィットを利用!



入会の
きっかけは?

下の3歳の小学校入学を機に
入会しました。スタジオレッスン・
プール・サウナ等、設備が整つて
いるのが良いですね。

ケイ・フィットに
通うようになって
どうですか?

特に筋トレをするようになってからは
体にメリハリがつき、姿勢が良くなり
ました。また、ワークアウトすることで
気持ちりがポジティブで前向きになった
ように思います。

Aさん (50代)

利用頻度/週5回位

ケイ・フィットに行く日の1日の流れ

5:15 起床 → 6:00 朝食・家事 → 10:00 ケイ・フィット → 14:00 昼食 → 16:00 買い物 → 19:00 夕食 → 22:00 就寝

筋トレ (太もも)



ピラティス



ストレッチ



+
お風呂
&
サウナ



私は『ケイ・フィット』で変わりました。

ケイ・フィットで自分時間を活用!



入会の
きっかけは?

以前からスポーツクラブに
興味があり、退職を機に
入会しました。

ケイ・フィットに
通うようになって
どうですか?

体温が上がり、おくみが無くなった
気がします。また、全体的に引き
締まった感じがするし、
『ヤル気』が出た気がします。

Bさん (50代)

利用頻度/週5回位

ケイ・フィットに行く日の1日の流れ

6:00 起床 → 7:00 朝食・家事 → 10:00 ケイ・フィット → 18:00 帰宅 → 20:30 夕食 → 22:30 就寝

筋トレ (肩・二の腕)



筋トレ (横腹)



Be:BOX



+
お風呂



2025年
5月末までの
ご入会で

入会手数料

通常5,500円(税込)

▶ 無料

初めてでも安心が

トレーニング個別指導

通常3ヶ月無料

▶ 6ヶ月無料

※今回特別に/
女性のお悩み
解決コース
作りました!

さらに!!
アマゾンギフトカード
5,000円分プレゼント!



マシンジム



スタジオ



プール



ジャグジー



お風呂



サウナ



フィットネスクラブ K-FIT



営業
時間

平日/9:30~23:00
土曜/9:00~20:30
日・祝/9:00~19:00

休館日

5/30金・31(土)

