

習慣が変われば人生が変わる! 夏に向けて! 健康習慣変更計画

毎日のルーティンにケイ・フィットを利用!



Aさん (50代)
利用頻度 / 週5回位

入会のきっかけは?

下の3子供の小学校入学を機に入会しました。スタジオオレックス・プール・サウナ等、設備が整っ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付き、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もポジティブで前向きになったように思います。

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!



Bさん (50代)
利用頻度 / 週5回位

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、む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。

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

2026年6月末までのご入会で

入会手数料 通常5,500円(税込) **無料**

初めでも安心! トレーニング個別指導 通常3ヶ月無料 **4ヶ月無料**

気軽にお越しください! 無料体験実施中!

高精度体成分分析装置『InBody』で現在の身体の状態を測定します!(無料)

~無料体験は予約制です~
ご予約はお電話または右記QRからお気軽に♪
0537-24-7380



SPORTS CLUB K-FIT **フィットネスクラブ ケイ・フィット**

掛川市大池958-2 掛川スイミングスクール隣



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 6/30(火)



~毎日の温活習慣~ **お風呂会員募集中!!**



営業時間中 お風呂・サウナが使い放題!

サウナ

お風呂