HOS
Your life with our HOSPITALITY

詳しくは
裏面をご覧ください

HOS OGURAだから、続く。
続くから、効果が出る!

今なら入会金
80% OFF
通常入会金
10,500円

キャンペーン期間 **2012年2月15日(水)まで**

ご入会された方に、シューズケースまたはイヤホン プレゼント!

シューズケース

or

トレーニングマシンで使える**イヤホン**

ハート型ボディの
コード巻き取り型

or

片耳を外しても
落ちにくい!

※写真と実際の物と異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

さらに! **お得な特典をご用意しております!**
内容については、施設に来てからのお楽しみに♪

ご入会と同時に「6ヶ月継続特典」にお申し込みいただいた方に
オムロン社「カロリスキャン」プレゼント!

毎日の活動カロリーや脂肪燃焼量などがグラフで管理できるほか、測定データを分析して、
アドバイスを表示するなど、なりたい「理想のカラダ」づくりをサポートしてくれます!

消費カロリーを
24時間チェック!

HOS OGURA
フィットネスクラブ&スイミング・体操スクール

TEL.0774-20-1881
宇治市小倉町西浦58

http://www.ss-ogura.com
【利用時間】月～金 9:00～23:00 / 土・祝 9:00～22:00 / 日 9:00～19:00
※最終閉館は上記利用時間の15分後となります。※当クラブは、週1回の定休日を設けておりません。

近鉄小倉駅より北へ
徒歩1分

駐車場
完備

専用駐車場+
契約コインパーキング
2時間無料

長く続けられるフィットネスクラブには理由がある! 是非、HOS OGURAでご体感ください!

「6ヶ月継続特典」にお申込みいただくと…

運動に不慣れなフロントスタッフ「梶本」がフォローいたします!

私も運動は得意ではないので、続かない方の気持ちが良くわかります!
私がフォローしますので、一緒にたのしく続けていきましょう!!

私がフロントスタッフの「梶本(かじもと)」です!

フォロー その1

フロントスタッフ梶本と一緒にジムでトレーニング!

「今日は、○時からトレーニングします」とメールを配信します。1人でやる気が起こらない方は、一緒に楽しくトレーニングしましょう!

フォロー その2

フロントスタッフ梶本が一緒にレッスンに参加!

1人でスタジオレッスンを受けるのは心細い!という方は、フロントスタッフの梶本と一緒に受講してみませんか?

フォロー その3

フロントスタッフ梶本が簡単なレッスンを担当します!

15分間のアロマストレッチなど、簡単なレッスンを担当します。私と一緒なら不安もなし!一緒にキレイを目指しましょう!

フォロー その4

フロントスタッフ梶本からフォローメールが届く!

来館回数が少なくなると、メールを配信させていただきます。頑張って来られるのをお待ちしております!

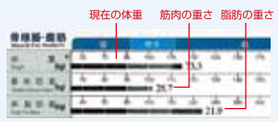
安心のサポートシステム

知識と経験豊富なスタッフが個別カウンセリング!

InBody インボディ

無料

上半身・下半身の筋肉量や左右の筋肉バランス、体脂肪量や内臓脂肪量などを正確に測定。測定結果をデータで残すことができ、一目で運動効果がわかります。



カウンセリング

InBodyの測定結果より、知識や経験豊富なスタッフと相談しながら、運動メニューを作成していきます。

女性サポートシステム 要予約

マシンの使い方や運動指導など、ご希望があれば女性スタッフが担当いたします。女性トレーナーが多数在籍しておりますので、女性の方も安心してトレーニングしていただけます。

特に女性におすすめのスタジオレッスンのご紹介

女性が気になる体の歪みや骨盤の歪み改善におすすめのスタジオレッスンをご用意しております!

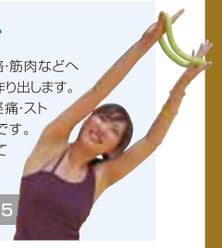
骨盤ストレッチ

骨盤ストレッチでは、イスのようなものに座りストレッチやエクササイズを行うことで骨盤回りや硬くなりやすいおしりや太ももの筋肉群を鍛えていきます。ぽっこりお腹や姿勢改善に効果的なレッスンになっております。

毎週木曜日　20:15〜20:30

ウェーブストレッチ

ウェーブストレッチは、身体の骨格・筋肉などへ働きかけ理想的なボディアーチを作り出します。体の歪みや腰痛・肩こり・坐骨神経痛・ストレスなど現代病の予防に効果的です。ウェーブストレッチリングを用いて行います。



毎週月曜日　21:30〜22:15

気軽に始められる15分のショートプログラム

運動には自信がないけれど、「体を引き締めてキレイになりたい!」「リフレッシュしたい!」という女性のため、ショートプログラムをご用意しました。平日毎日、開講しておりますので、お好きな曜日にお越しいただけます。

月	火	水	木	金
アロマストレッチ	ボディメイキング	アロマストレッチ	ショートエクササイズ	ショートエクササイズ
20:30〜	21:30〜	20:15〜	22:15〜	20:00〜

運動の後はリラックス! スパゾーン

ゆったりとした浴室スペースをご用意しました。体を動かした後は、心ゆくまでのんびりと疲れを癒して、リラックスしてください。

ジム
GYM 台数・種類も充実のトレーニングマシン

最新鋭のトレーニングマシンで、楽しくトレーニングが可能!

全台液晶テレビ付き

スタジオ
STUDIO 女性のキレイをサポートするレッスン多数

フィットネスを楽しみながら、健康的にキレイになるお手伝いします!

エクササイズ × ストレッチ・トレーニング・ミュージック
ボディヒーリング

ボディヒーリングとは、ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに、体の伸び・強さ・落ち着きと集中・バランスを感じられるプログラム。コントロールされた呼吸、集中、ストレッチ、ポーズが体に調和をもたらすワークアウトです。

木	21:15〜22:00

二の腕引き締め! ヒップUP効果絶大!
ボディコンバット

ボディコンバットとは、格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビックトレーニングプログラム。全身を刺激するので、脂肪燃焼・心肺機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力向上にも効果絶大。

ボディコンバット30	日	14:00〜14:30
ボディコンバット45	火	20:30〜21:15

プール
POOL 泳げない方でも安心のプールレッスン

レベルや目的に合わせて選べるから、泳げない方でも楽しめる!

ダンベルを使った水中筋力トレーニング、水の抵抗を活かしたトレーニングで体を引き締めます。他にも、アクアビクス・水中ウォーキング・腰痛水泳・泳法レッスンなどございます。

会員種別	入会金	月会費	利用時間
レギュラー会員	キャンペーン中につき 80%OFF 通常入会金 ~~10,500円~~⇒ 2,100円 (2012年2月15日まで)	9,450円	全時間利用可能
家族会員 ※2名以上		お一人様 8,400円	全時間利用可能
ナイト会員		7,350円	平日のみ 17:00〜23:00

途中入会月会費

途中入会でも安心

16日から入会すると、月会費　5,250円

26日から入会すると、月会費　3,150円

平日は23:00まで営業しておりますので、仕事帰りや学校帰りでもゆっくりとご利用いただけます!

※当クラブは、週1回の定休日を設けておりません。

ご入会お申し込み時に持参していただくもの

入会金：キャンペーン中につき、2,100円 (通常入会金：~~10,500円~~)

1ヶ月目の月会費+事務手数料：2,100円

引き落としに使われる口座番号の分かる物と金融機関お届け印

※2ヶ月目より金融機関からの引き落としになります。

HOS OGURA外観