

# HOS OGURAで始めよう! 本気のフィットネスライフ

## 新規入会キャンペーン実施中!

キャンペーン期間 2012年5月末まで

今なら入会金

# 80% OFF

通常入会金  
10,500円

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が使えるイヤホン

胸元のケーブル  
スライダーに輝く  
クローバー型  
ラインストーンが  
美しいキラカワ系  
イヤホン



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!



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

# フィットネスクラブを長く続けられるコツ教えます!

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!!

#### 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、〇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と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!

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。私と一緒に不安もなし!一緒にキレイを目指していきませんか?

#### フォロー その4

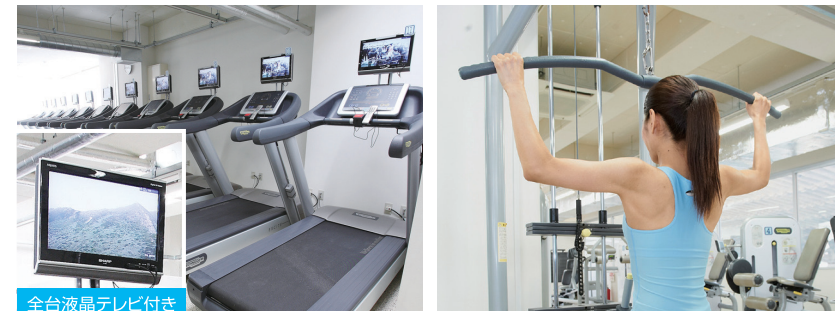
#### フロントスタッフ梶本からフォローメールが届く!

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。頑張ってもらえるのをお待ちしております!

私がフロントスタッフの「梶本(かじもと)」です!



## ジム GYM 台数・種類も充実のトレーニングマシン



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

**5月限定レッスン**

### バーベルトレーニング

バーベルを使って、音楽に合わせて全身のトレーニングを行います。筋力アップ・シェイプアップを目指す方にお勧めです!

火 21:30~22:00

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

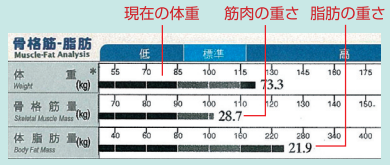
ボディヒーリングとは、ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに、体の伸び・強さ・落ち着きと集中・バランスを感じられるプログラム。コントロールされた呼吸、集中、ストレッチ、ポーズが体に調和をもたらすワークアウトです。

木 21:15~22:00

## 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

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

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いただけます。



## 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
骨盤ストレッチ 20:00~	アロマストレッチ 21:30~	ショートエクササイズ 20:15~	ショートエクササイズ 22:15~	アロマストレッチ 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。



## プール POOL 泳げない方でも安心のプールレッスン



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	9,450円	全時間利用可能
家族会員 ※2名以上	80%OFF 通常入会金 10,500円⇒2,100円 (2012年5月末まで)	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。

