



あなたのカラダを変えるチャンスです!

入会キャンペーン実施!

キャンペーン期間: 2010年8月末まで

キャンペーン期間中に見学にお越し頂くと
入会時に**ステキな特典**をご用意しております!

さらに!

キャンペーン期間中、ご入会された方に**どちらか①をもれなくプレゼント!**

イヤホン&シューズケース
セット

フィットネスを
始める方に!

マシンで使える
イヤホン



シューズケース

または

ゴーグル&スイミングキャップ
セット

スイミングを
始める方に!



ゴーグル

スイミング
キャップ

※写真は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。



運動を続けるには、**通いやすいが一番!**

便利な
アクセス

駅から徒歩1分!
アクセスしやすく
非常に便利。

仕事帰り
でもOK

平日は23時まで
営業しています。
土曜は22時、
日曜は19時まで。

たのしく
運動

有酸素機器には
全台個別テレビ搭載で
たのしく
長く続けられる。

女性に
オススメ!

骨盤矯正マシン『プリムアップ』導入!

1回15分 ¥300

骨盤矯正マシン「プリムアップ」は、身体とココロの歪みに着目し、忙しいあなたのために、メリハリのある理想のボディラインと、リラクゼーションをお届けする、新感覚のエクササイズチェアです。骨盤は背骨とつながり、上半身と下半身をつなぐ身体の中心です。ここがゆがむと、身体では様々なトラブルが生じます。“ゆがみを放置しない”それが快適な身体を保つ秘訣なのです!!

プリムアップDX

目的に合わせた
3つのコース



スタンダードコース

エクササイズコース

ヒップアップコース

こんな症状でお悩みの方にオススメです!

冷え性 便秘 むくみ 不眠 ぽっこりお腹 腰痛 O脚 生理不順



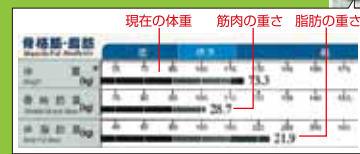
プリムアップ

ぜひ、施設見学にお越しください。

無料でInBody (インボディ) チェックいたします!

この機会に、自分のカラダをチェックしてみませんか?

現在、問題視されているメタボリック症候群などの対策に欠かせない内臓脂肪の数値が表示できるほか、筋肉・脂肪の測定・肥満の測定・体水分検査・適正体重・基礎代謝量・姿勢バランス等をわずか90秒で計ることができます。



▲ 測定結果シート (無料でプリントアウトします。)



▲ InBody 測定イメージ

ロッカールーム・プール・お風呂が**バリアフリー**設計!

1階にフロント・ロッカールーム・プール・お風呂が配置されており、移動がとても楽だと会員さまから好評です!

プール用階段を設置いたしました!

中高年の方や腰痛・膝痛持ちの方も、プールへの入出がしやすくなりました! 今まではプールへの入出がしづらく、プールを利用していなかった方も、これを機にぜひ!!



ジム



スタジオ



プール



こんなに充実したフィットネスクラブがなんと月々7,350円~でご利用になれます!



POINT 1 **初めてでも安心のサポートシステム**

知識と経験豊富なトレーナーによる個別カウンセリングが無料!

InBody
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あなたの健康状態を正確に測定。定期的に測定することで、トレーニングの効果がわかります。

無料カウンセリング
InBodyの測定結果より、経験豊富なスタッフがあなたと相談しながら運動メニューをご提供します。

POINT 2 **台数豊富なトレーニングマシン**

台数豊富な最新鋭のトレーニングマシンで楽しみながらトレーニングが可能

全液晶テレビ付き
全台に液晶テレビ付きなのでお一人でも楽しみながら長くトレーニングができ、運動効果も上がります!

16inch液晶テレビ搭載!

運動メニューはスタッフが作成しますので、安心してご利用いただけます。

POINT 3 **種類が豊富なレッスンプログラム**

初心者~上級者までレベル度・目的に合わせて選べる豊富なレッスン

スタジオレッスンがさらに充実!

- ピラティス**
深呼吸をしながらインナーマッスを鍛える、NYスタイルのピラティスマットクラス。姿勢を正して気持ちもまっすぐにしましょう!!
- ズンバ**
ラン系の音楽に合わせて、楽しく効果的に運動して頂けます。特にウエストの筋肉に働きかけますのでくびれたウエストラインを目指したい方にお勧めです。
- ボディファイティング**
リズムに合わせてパンチとキックを行なう格闘技系のレッスンです。お腹に力を入れて行なう事で、引き締め効果抜群!
- ルーシーダットン**
呼吸法により身体の体温を内から上げ、血液循環を促進する効果があります。カラダのラインが気になる方にお勧めです。

POINT 4 **泳げない方でも安心のプールレッスン**

レベルに合わせて選べるプールレッスンは泳げない方でも楽しめる

開放的で広々としたプール

プール用階段設置
腰痛や膝痛持ちの方も、プールへの入出がしやすくなり、たくさんの方から喜びの声を頂いています。

POINT 5 **運動の後はスッキリ、リラックスできるスパゾーン**

運動の後は快適リラックスできるお風呂を完備

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00			健美操 9:45~10:45		フラダンス 10:00~10:45	サーキットトレーニング 10:00~10:30	おてがるエクササイズ 10:15~10:45	
11:00		たのしくエアロ 10:45~11:30	基本エアロ 11:00~11:45	あるいてエアロ 10:15~11:00	リズムボクシング 11:15~11:45	ズンバ 11:00~11:45	脂肪燃焼クラス 10:45~11:45	あるいてエアロ 11:00~11:45
12:00		おてがるエクササイズ 11:45~12:15		楽々ダンベル 12:00~12:45				たのしくジョグ 11:00~11:45
13:00		ストレッチ 13:00~13:45	太極拳 12:45~13:45		ヨガ&ストレッチ 13:00~13:45	基本エアロ 12:45~13:30	基本エアロ 13:00~13:45	あるいてエアロ 13:00~13:45
14:00		やさしいステップ 14:00~14:30	たのしくステップ 14:00~14:45	脂肪燃焼クラス 13:15~14:15	あるいてエアロ 14:00~14:45	パワーヨガ 13:45~14:30	ズンバ 14:00~14:45	ボールエクササイズ 14:00~14:30
15:00		たのしくエアロ 14:45~15:30	ピラティス45 15:00~15:45	バレエエクササイズ 14:30~15:30	たのしくジョグ 15:00~15:45	ジャズダンス 15:00~16:00	脂肪燃焼クラス 15:00~16:00	ヨガ 14:45~15:30
16:00								期間限定 ボディファイティング 16:00~16:30
18:00		基本エアロ 18:00~18:45	たのしくエアロ 18:30~19:15	あるいてエアロ 18:30~19:15	パワーヨガ 18:15~19:00	楽々ダンベル 18:30~19:15	はじめてエアロ 18:15~18:45	
19:00		たのしくジョグ 19:00~19:45	ルーシーダットン 19:30~20:15	ヨガ 19:30~20:15	はじめてエアロ 19:15~19:45	レベルアップエアロ 19:30~20:15	たのしくステップ 19:00~19:45	
20:00		ダンスダンスダンス! 20:00~21:00	ボディファイティング 20:30~21:15	ズンバ 20:30~21:30	たのしくジョグ 20:00~20:45	基本エアロ 20:30~21:15	ピラティス45 20:00~20:45	
21:00		筋力アップショート 21:15~21:45		ウエストシェイプ 21:45~22:15	ピラティス60 21:00~22:00	ストレッチ 21:30~22:00		

初心者の方にお勧め!! ショートトレーニング

スタジオに抵抗がある方、筋トレが苦手な方、運動経験が全くない方に最適な15分間の筋力トレーニングを行うショートトレーニングクラスをご用意! 普段からフィットネスエリアに常駐しているスタッフがいますので、お客様の運動レベルもしっかり把握しておりますので、安心して受講して頂けます。マシントレーニングで効果が出ない方にも超お勧めです。

レッスンスケジュール

月曜日	20:15~20:30	木曜日	22:15~22:30
火曜日	21:30~21:45	金曜日	20:00~20:15
水曜日	20:00~20:15		

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00								
10:00		上級 中級 初級	四泳法	上級 中級 初級	四泳法	上級 中級 初級	ベビー	
11:00		四泳法	上級 中級 初級	四泳法	上級 中級 初級	四泳法		
12:00				ベビー				
13:00		アクアピクス	水中ウォーキング	四泳法 上級 中級 初級	アクアピクス	水中ウォーキング		水中トレーニング
14:00		腰痛水泳	アクアヌードル	四泳法 上級 中級 初級	腰痛水泳	水中ウォーキング	四泳法 上級 中級 初級	水中ウォーキング
15:00						水中ウォーキング	四泳法 上級 中級 初級	水中ウォーキング
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		アクアピクス	ウォーキング&ストレッチ	ショートダンベルアクア	水中ウォーキング	アクアピクス		水中ウォーキング
20:00		四泳法 上級	四泳法 上級 中級 初級	四泳法 上級 中級 初級	四泳法 上級 中級 初級	中級 初級		水中ウォーキング マスターズ 60
21:00		中級 初級	ダンベルウォーキング	四泳法 上級	アクアヌードル	四泳法 上級		
22:00								

初心者の方にお勧めのプールレッスン

泳げない方でも安心して参加していただけます!

- 水中トレーニング**
水の浮力により、関節への負担を少なくしつつ、水の抵抗を利用し、筋力トレーニングを行います。
- ショートダンベルアクア**
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引き締め効果があります。
- ウォーキング&ストレッチ**
水の中で歩くことで足腰を鍛え、腹筋・背筋の筋力を使い、水中ストレッチで体をほぐします。
- アクアヌードル**
ヌードルを使用し、筋力トレーニングとストレッチを中心にすすめていきます。筋力アップ・リラクゼーション効果もあります。

初日はスタッフがご案内いたします!

まずは準備をしていただきます!

HOS OGURA 初めての日

- ご来館されたらフロントで受付をしていただきます。
- ロッカールームで着替えをしていただきます。

あなたに合った運動メニューをお楽しみください!

3 知識と経験豊富なトレーナーが個別に最後まで完全サポートさせていただきます。また、目的・タイプに合わせた運動メニューをご提案させていただきます。随時、運動メニューの見直しもさせていただきます。

会員種別	入会金	月会費	利用時間
レギュラー会員	キャンペーン期間につき割引中 (2010年8月末まで)	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	通常入会金 10,500円	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
-----------------------	-----------------------

ご入会お申し込み時に持参していただくもの

入会金: キャンペーン期間中につき割引中 (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。

まったく泳げない方にも、一からきっちり泳法指導いたします!!

レベルに合わせてご指導させていただきますので、泳げない方でも気がつけば夢中で練習しているはず! アクアプログラムはアクアピクス・水中ウォーキング・腰痛水泳・泳法レッスンなど、その他多数ございます。

HOS OGURA 外観