

生駒スポーツ&カルチャーがさらに使いやすくきれいになりました!

# 7.17 RENEWAL OPEN



*Shape up*



*Beauty*



*Health*



## ご好評につき RENEWAL OPEN CAMPAIGN

キャンペーン第2弾!  
このチャンスをお見逃しなく!

初期登録料 **0**円  
5,400円(税込)

事務手数料 **0**円  
3,240円(税込)

8月 月会費 **0**円

先着30名様限定! 8.31(金)まで  
ショップ商品券 **2,000**円  
プレゼント!

**IKOMA** 生駒フィットネスクラブ  
SPORTS & CULTURE 生駒カルチャークラブ

**TEL(0743)73-1234**  
〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8 <http://www.kikoh-sports.com>

営業時間 平日 9:30~20:00(受付)  
日・祝 9:00~16:00(受付)

生駒スポーツカルチャー

検索

無料駐車場  
**80**台  
完備



# マシンエリア・プールエリア リニューアル

さらに使いやすくなりました!

大好評リニューアルキャンペーン第2弾!  
詳しくは表面をご覧ください。



経験・知識豊富なスタッフが  
会員様のさまざまな目的(シェイプアップ・  
筋力アップ・スポーツ選手の補強・リハビリ)  
達成の為にアドバイスさせていただきます。



有酸素運動 *Gym area*



筋力  
トレーニング



*Pool*  
プールエリアもリニューアル!

15mプールがちょうどいい。水中ウォーキング  
やフリースイミングで全身運動!

**無料体験実施中!**

お電話でお気軽にお問い合わせください。

料金プラン 学生割引 10%OFF!

会員種別		料金
いつでもジム会員	マシンジムだけ使いたい方	6,804円/月
プールフリー会員	プールだけを使いたい方	5,400円/月
いつでも会員	プールとジムを使いたい方	9,720円/月
月4会員 (ジムプール)	月4回利用できます。	5,400円/月

営業時間 ジム 月~土/10:00~21:00 日・祝/10:00~17:00  
プール 火/11:15~13:45・18:30~20:30 水・金/18:30~20:30  
土/10:30~12:30・19:00~20:30 日/12:00~17:30

入会に必要なもの

初期登録料 5,400円 今なら! 0円	事務手数料 3,240円 今なら! 0円	8月会費 今なら! 0円
銀行または ゆうちょ銀行の キャッシュカード または通帳・届出印	認印	月会費 1ヵ月分

キャンペーンでのご入会后、3ヶ月間の継続が必要になります。それ以前に退会される場合は、初期登録料、事務手数料、割引会費との差額等ご清算が必要です。

初めての方もご安心ください!

トレーニング  
プログラムの  
流れ

## 入会カウンセリング

初めて来られた会員様にはカウンセリング  
を行ない、健康状態、運動経験をお聞  
きした上で会員様に合わせたトレー  
ニングを始めます。健康状態に不安の  
ある方はご相談下さい。

## 初回トレーニング指導

ウォーミングアップ、ストレッチ、マシ  
ンをインストラクターが丁寧に指導し  
ます。全身バランスよくトレーニングが  
行なえるように会員様のレベルに合わ  
せて設定します。

## パーソナルプログラムの 作成

担当インストラクターがひとりひとりカ  
ウンセリングを実施し、目的、年齢、体  
力に合わせた無理のないプログラムを  
作成します。

## パーソナルプログラムの 見直し

担当インストラクターが定期的にプロ  
グラムを見直します。目標達成、新た  
な目標を設定するお手伝いを致します。

**IKOMA** 生駒フィットネスクラブ  
SPORTS & CULTURE 生駒カルチャークラブ  
TEL(0743)73-1234

〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8  
受付時間/平日9:30~20:00 日祝9:00~16:00  
<http://www.kikoh-sports.com>



貸教室  
あります  
詳しくは  
お問い合わせ  
下さい。

お車でもお越しいただけます  
無料駐車場80台完備

※バスでお越しの方は近鉄東生駒  
より「帝塚山住宅行」に乗車のうえ  
「東生駒1丁目東」バス停で下車  
してください。

※お申込時のお支払いは、現金でお願いします。※以降の会費は、金融  
機関の口座振替、もしくはゆうちょ銀行の自動引落しでお支払いいた  
だきます。※医師からの運動制限のある方、健康申告において診断書が  
必要と思われる方は、利用同意書が必要になります。  
【ご入会者】※16歳以上の方。※医師より運動制限されてない方。※刺青、  
タトゥーのない方。※暴力団・暴力団員その他これに準ずる等反社会勢力  
でない方。また、将来にわたりこれに該当しないことを自ら保証する方。  
※その他クラブ規則を順守できる方。

