

2022
1.05 WED
1.31 MON

見学随時受付中!!

感染症を予防する“フィットネス生活”

免疫力を上げたい!・体力をつけたい!

など、あなたのご要望にぴったりの運動をご提案いたします!

感染症対策

牧野スポーツクラブでは
空間除菌装置や消毒液の設置
換気・設備器具の消毒を
行っております。



会員種別	利用時間	月会費
フルタイム会員	定休日(火曜日)を除く営業日の下記利用時間帯 平日 9:30~22:00 土曜日 9:30~21:00 日祝日 9:30~19:00	10,700円(税込)
ナイト会員	定休日(火曜日)・日曜・祝日を除く 営業日の下記利用時間帯 平日 18:00~22:00 土曜日 18:00~21:00	8,500円(税込)
平日会員	定休日(火曜日)・土・日曜・祝日を除く 営業日の下記利用時間帯 平日 9:30~17:00	9,600円(税込)



消費カロリー
体重70kg
成人男性の場合
約500~
800kcal

体力に自信のない方に!

誰でも気軽にチャレンジできる!健康増進におすすめコース

- 1 ストレッチ
- 2 ランニングマシンで軽くウォーキング
- 3 リラックスヨガorらくらくエアロ
- 4 締めくくりは水中運動



消費カロリー
体重70kg
成人男性の場合
約700~
1,100kcal

少くらいハードでもいい! とにかくシェイプアップしたい!

脂肪燃焼をお約束!しっかり引き締めコース

- 1 エアロバイクでがっつり脂肪燃焼
- 2 ハードなプログラムで、しっかりカロリー消費
- 3 オリンピックメダリスト・中西悠子さんの
中・上級レッスンでしっかり泳ぎこみ



消費カロリー
体重70kg
成人男性の場合
約300~
500kcal

自分のペースで スローフィットネス!

リラックス系プログラムで、ココロもカラダもリフレッシュコース

- 1 ヨガ、ストレッチボール、
ウエーブストレッチなど血行促進
- 2 運動の後はサウナでクールダウン

1 ウェルカムサポート
スタッフと一緒に
目標設定を行い
ましょう。

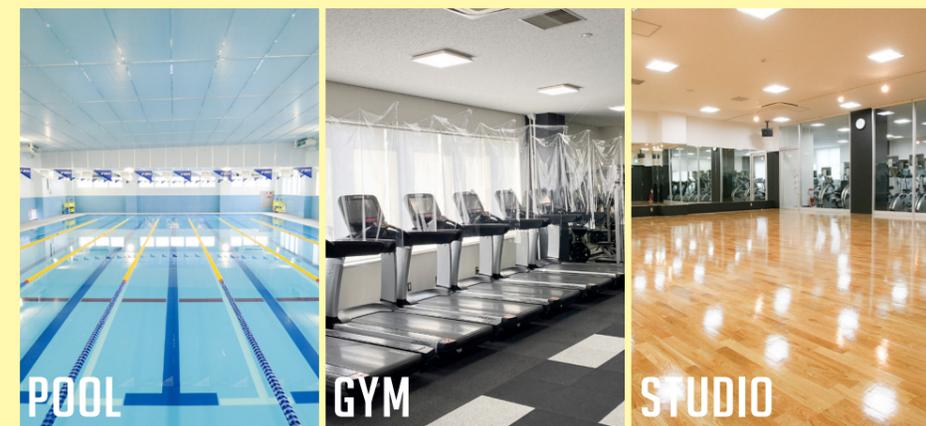
2 インボディーでの
体組成測定・あなた
にあった運動
プログラムを作成
します。

3 マシントレーニング
が初めての方でも
大丈夫。スタッフが
丁寧に指導します。

4 健康運動指導士
3名在中。
正しい知識を付けて
トレーニングを
行いましょう。

充実した施設!! プログラム!! 充実したサポート!!

サプリメント
サーバー
京阪沿線初導入!!



POOL
キレイな水と明るく清潔な
25m×7レーンのプール

GYM
安全で効果的な有酸素マシン&
筋力系マシン充実

STUDIO
大きな窓から自然光が入る
明るく開放的なスタジオ



運動前後のカラダに
必要な栄養素を飲み放題!

- アミノ酸
- プロテイン
- 食物繊維
- カテキン
- クエン酸

リラクゼーション

充実の温浴施設!
運動の後はカラダのケアが重要。
ココロもカラダもリフレッシュしていただけます。



お風呂

サウナ

ジャグジー

牧野スポーツクラブ

TEL 072-856-0111

〒573-1134 大阪府枚方市養父丘1丁目2-54

営業時間 平日 9:30~22:00

土 9:30~21:00

日・祝日 9:30~19:00

定休日 火曜日

<https://www.kikoh-sports.com/makino/fitness>

牧野スポーツクラブ

検索

※記載の価格は全て税込です。

