



小阪フィットネスクラブだから天然温泉の足湯を実現できました!

「足湯」×「運動」で あなたのフィットネスライフが大きく変わる!

小阪フィットネスのフィットネスエリアがこの春、進化しました!
より楽しく効果的なフィットネスライフをお届けします。

2014年4月にリニューアルOPEN!



きれいな足湯で疲れを残さない!



楽しく運動! ARKE (アルケ)



話題のマシンキネシスONE

天然温泉だから効果抜群!! 汗をかきにくい方必見です!

「運動」×「足湯」
効果 1

美容効果

血行の促進でむくみ解消し、
身体が温まり、代謝が上がる
ことで美肌とダイエットにも
効果あり!!

「運動」×「足湯」
効果 2

運動効果

運動前の入浴は疲労予防と
関節、軟骨が温まり柔軟性UP!
運動後の入浴は筋肉中の
疲労物質を排出!

「運動」×「足湯」
効果 3

健康管理

リラックスにより日々のストレス
ケアと不眠解消。
また、「冷え症」を
改善します。

地下1,271mから湧出の
天然温泉を使用して泉質抜群

足湯エリア

ランニングの前に、ストレッチの前に
ヨガの前に、スタジオレッスンの前後に、
フィットネスエリア内だからとっても
手軽に利用できます!

10種類の天然ジャグジーと
露天風呂もごぞいます!

関西で最大級の充実設備を体感してください!

リニューアルキャンペーン!

締切
4/29(火)
まで

特典
①

入会金
通常 ~~32,400円~~

0円

特典
②

事務手数料
通常 ~~3,240円~~

0円

※6ヶ月継続または1年継続が条件となります。6ヶ月継続の方は事務手数料3,240円が必要となります。

HOS 小阪フィットネスクラブ TEL.06-6722-8008

〒577-0803 東大阪市下小阪2-11-1

[営業時間] 月~金 9:00~23:00 / 土 8:00~21:00 / 日・祝 8:00~19:00
[最終チェックイン時間] 月~金 22:00 / 土 20:00 / 日・祝 18:00
※ジム・プール・スタジオのご利用は営業終了時間の30分前までとなります。

小阪フィットネスクラブ

official facebook page
facebook HOS小阪フィットネスクラブ

小阪フィットネスクラブのフィットネスエリアがリニューアルしてますます進化しました!

フィットネスライフの継続は施設環境の良さがとっても大事。自慢の設備とスタッフがお待ちしております!

月会費のみで
施設全て
利用可能!
※スパ会員除く



**「ARKE(アルケ)」
効果**

効果的にシェイプアップしたい方
背中・二の腕を引き締めたい方に
おすすめです!
また、**肩こり・腰痛のリハビリ**
にも効果的です!



マシンでない新しい
トレーニング!
人工芝エリアも設置!!
ARKE(アルケ)

ARKEは、バランス感覚、柔軟性などを向上
させる機能的トレーニングを筋肉や関節に
悪影響を及ぼすことなく行うことが出来、
短期間に大きな成果を期待できます。
メジャーリーグなどでもウォーミン
グアップに取り入れられて
おります。

最新マシン登場!
マシンエリアのレイアウトも一新!
キネシスONE

イタリア製「テクノジム社」の最先端フィット
ネス機器。200種類以上のエクササイズが
可能で基本的な身体機能(筋力、持久力、
バランス、柔軟性)を効果的にトレーニ
ングできます。サッカー選手や
プロ野球、セレブ芸能人など
も利用されています。



**キネシスONE
効果**

ダイエットしたい方や短期間に
大きな成果を得たい方に
おすすめ!また、**身体のコアから
鍛えてスポーツパフォーマンス
をUPさせます!**

週2回から通える働く男女のフィットネス! 「会社帰りに手軽に通いたい」というお客様の声にお応えしました!!

ご好評につき **荷物フリープラン** 登場! 利用可能時間 【平日】18:00~23:00/【土日祝】全時間帯
残りわずか! 利用可能回数 月8回 月会費 **12,960円**

- 嬉しい特典① 手ぶらで通える!とってもお手軽!
レンタルウェア・レンタルタオル **毎回無料**
- 嬉しい特典② マイシューズなどを置いておける自分専用のロッカー!
契約ロッカー **無料利用**
- 嬉しい特典③ ご家族やご友人と一緒に施設利用できる!
ビジターチケット **毎月3枚プレゼント**



定員制なので
お早めに!

※写真は全てイメージです



お申し込みにお持ちいただくものは「入会金」「月会費(1ヶ月~1.5ヶ月分)」「通帳」「銀行届印」「事務手数料」です。
※通帳は口座番号確認のためです。※施設のご利用は18歳からとなります。
家族割引 2人目から**2,160円OFF**(スパ会員除く)
その他テニス割引あり。詳しくはお問い合わせください。

フィットネスサポートシステム 「入会しても何からはじめていいかわからない...」「人見知りでスタッフに話かけるのは苦手...」 小阪フィットネスクラブは「はじめ」からしっかりサポート!

① インボディで目標発見!!

体型診断 体脂肪量 基礎代謝量
筋肉量 筋肉バランス 左右バランス

カラダの状態をチェック!

体脂肪や部分的な筋肉量のほか、水分量と左右のバランスから基礎代謝まで、今のあなたの状態を数値とグラフで作成!トレーナーが適切な目標設定のサポートをします!

② マンツーマンカウンセリング

無理なくお客様にあったプランをご提案します

お客様の生活習慣や体の悩み、理想や目標を教えてください。カウンセリングにより、ダイエットや生活習慣病予防をはじめとする、多様かつ高品質な運動メニューをご用意できます。

③ 自慢のスタッフがマシン指導

効果が出るマシンの使い方の紹介をマンツーマンで!

お客様一人ひとりに、筋力や持久力といった、トータルな体力を分析したうえで、のプログラム作成も可能です。スタッフが全力でサポートいたします。

途中入会OK(16日~入会の場合 初月度月会費半額)※手続時、2ヶ月目の月会費も必要。

会員種別	月会費	利用時間	利用可能ゾーン
プラチナ会員	21,600円 ※レンタル品すべて無料	【月~金】 9:00~23:00 【土】 8:00~21:00	スタジオ
ゴールド会員	12,960円	【日・祝】 8:00~19:00	フィットネスプール
荷物フリープラン会員	12,960円	【月~金】 18:00~23:00 【土】 8:00~21:00 【日・祝】 8:00~19:00	温泉ゾーン(天然温泉) フィットネスセンター(ジム) ※フィットネス会員は北ロッカーからのご利用になります。
フィットネス会員	9,720円	【月~金】 9:00~18:00	温泉ゾーン(天然温泉)
スパ会員	9,720円	【月~金】 9:00~23:00	フィットネスプール・南ロッカー
レンタルプラスプラン	通常月会費にプラス3,240円で 毎回タオルセット・シューズを 無料レンタル		

詳しくはフロントまたはHPをご覧ください!

