



# 私にもきつと はじめられる!

有酸素マシンで気持ち良く汗を流すもよし!  
筋力系マシンで引き締めるのもよし!  
小阪フィットネスクラブで理想のカラダを  
手に入れてみませんか!?



## 新しく始めるあなたを応援します!

今から、新しいことを始めようと思ってるあなたへ。  
オトクに始められるキャンペーン実施中です。

### 春の新規入会 キャンペーン!

キャンペーン期間 5月30日(水)まで

豪華なプレゼント差し上げます!

今なら  
オトクな  
入会金 **0円**

通常入会金: 31,500円

事務手数料

**無料**

通常事務手数料: 3,150円

OR

サラッとドライタオル  
プレゼント

お好きな絵柄をお選びください!



※写真と異なることがあります。

いきなり入会するのは不安...という方へ  
施設見学を随時受付中!

不明点や聞きたいことがあれば、お電話または当施設フロントでおたずねください。スタッフが丁寧に説明させていただきます。

お問い合わせ 06-6722-8008

見学だけでも  
お気軽に  
お越しください!



小阪フィットネスクラブに入会すると  
フットサルタイムに  
無料でご参加いただけます!

クラブ隣のフットサル小阪で毎週行っています。初心者にも分かりやすい練習法でゲーム仲間を探している方、上手くなりたい方にオススメ!

開催日 毎週水曜日 19:00~20:30 参加費 無料

フットサルに必要な  
トレーニングができる!

- 筋力アップ!
- 持久力アップ!
- 瞬発力アップ! etc



女性でも  
大丈夫!



# 新しく始めるあなたを応援します! ダイエットやスタイルアップなど、あなたの目標をサポートします!

## POINT 1 あなたにピッタリのレッスンが見つかる!

### 豊富なレッスンプログラム

スタジオレッスン121本、アクアレッスン24本、泳法レッスン36本が全て無料。



## POINT 2 汗をかいた後に、スパでリラックス!

### 源泉かけ流し!充実のスパゾーン

天然温泉使用のウォーキングスパ・10種類のジャグジー。さらに天然温泉かけ流しの露天風呂まで完備。



## POINT 3 ラケットとボールを使用したエクササイズ!

### 楽しいカーディオテニス

小阪テニスクラブのレッスンプロが指導する、テニスコートで行うレッスンです。テニスの楽しさを体験しながらシェイプアップを目指します。



## トレーニングマシン

最新鋭のマシンが揃ったフィットネスセンター。



## 2面の25mプール(サウナ併設)

アクアレッスン・泳法レッスン合わせて60本以上がすべて無料。



本格的な大型サウナも併設。

## 「フィットネスクラブってどんな人が行くの?どんなことするの?」にお答えします!

フィットネスクラブは運動不足を解消して「健康でいたい!」や、ダイエットやスタイルアップをして「キレイになりたい!」など、あなたの目的のために適切で効果的な運動プランを提供する施設です。

### インボディ

初めてご利用の際、あなたの脂肪量や筋肉量などを測定します。

※マシンに乗るだけです。



### 無料カウンセリング

測定結果を見ながらスタッフがあなたに合ったトレーニングをサポートします。マシンの使い方もわかるまでご説明します。



### TGSキー

運動する前にマシンに差し込むだけでOK! 運動内容や運動結果が一目でわかります。



TGSキー▲

運動を続ける自信がないんだけど... ご安心下さい! 初心者向けのグループレッスンがあります! 習い事感覚で続けられますよ!

皆と一緒にランニングを楽しみましょう!

## ランナーズチーム

RUNNER'S TEAM

### 小阪フィットネスクラブに入会して、ランナーズチームに登録しませんか?

ランナーズチームに登録して頂くと、施設利用中に施設外にランニングに行く事が可能です。(時間指定あり) また、練習会や駅伝・マラソン大会への参加などのイベントも行っています。ジョギングインストラクターの資格を持っているスタッフが担当しますので、安心してご参加頂けます。今からランニングを始めようと思っている方・パフォーマンスを向上させたい方、どんな方でも大丈夫です! 皆で楽しくランニングしましょう!!



風を切って走るのって気持ちいい!

こんな方は是非、ご参加ください!

- 走るのが大好きな方
- これからマラソンに挑戦してみようと思われている方
- 走ってみたいなと思われている方
- 何かに挑戦してみたいなと思われている方

一人でも参加しやすい! 女性にオススメ!

## グループレッスン



### ウェーブストレッチ

どなたにでも簡単に「ほくす」「伸ばす」「鍛える」が同時に行えます。ウェーブストレッチングで美しくしなやかな体作りを目指します。

### フィットケアコンディショニング

足裏やリンパを刺激することで体内の老廃物を排出し、代謝を高めて痩せやすい体づくりを目指します。

入会金: 通常 31,500円(キャンペーン中は0円) 途中入会OK (16日~入会の場合 初月度月会費半額) ※手続き時、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	21,000円 ※レンタル品すべて無料	[月~金] 9:00~23:00 [土] 8:00~21:00 [日・祝] 8:00~19:00	スタジオ フィットネスプール 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。
ゴールド会員	12,600円	[日・祝] 8:00~19:00	
フィットネス会員	9,450円	[月~金] 9:00~18:00	
スパ会員	9,450円	[月~金] 9:00~23:00	温泉ゾーン(天然温泉) フィットネスプール・南ロッカー

お申し込みにお持ちいただくものは「月会費(1ヶ月~1.5ヶ月分)」・「通帳」・「銀行届印」・「事務手数料3,150円」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2,100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。



お車の場合  
□ 布施高校北側の駐車場をご利用ください。 3時間無料チケットをお渡しします。

電車の場合  
□ 近鉄奈良線・小阪駅より 東へ徒歩5分  
□ 近鉄奈良線・八戸ノ里駅より 西へ徒歩3分