

手入れの行き届いた
上質な大人のフィットネス空間



POOL 肌にやさしい
きれいな水のプール



STUDIO クッションフロアの
Aスタジオ



GYM オーダーメイドプログラムの
マシンジム



RELAX 空の見える
ジャグジー

ブラウンを基調としたインテリアと柔らかな音楽が流れる落ち着いたトレーニングゾーンには運動効果を管理できるシステムとオリンピック選手村で採用されているテクノジムマシンを採用。大小2つのスタジオでは目的別、レベル別に様々なプログラムを楽しんでいただけます。25m×6コースのプールには歩行専用プールの他、ミストサウナやマッサージプールなどを設置し、水泳の後もゆったりとご利用いただけます。

■施設見学の流れ 「見学は営業中ならいつでもお越しください。」

2Fフロントにてスタッフがお待ちしますので、見たい場所や知りたい内容をお申し付けください。
担当スタッフが施設内のご案内をいたします。
同時に体験の受付も行っていますのでお気軽にお申し込みください。



1



まずはお気軽にお越しください。

2



フロントにて、アンケートをご記入後スタッフが館内をご案内いたします。

3



ご希望に沿ったプランをご提案いたします。

■大人フィットネス

会員種別	現在の入会金	月会費	対象・ご利用時間
ピノス会員	22,000円	10,800円	満18歳以上(高校生不可)・終日利用可
シニア会員	18,000円	9,800円	満60歳以上・終日利用可
ファミリー会員	【お2人】34,000円 【お1人につき】9,800円		満15歳以上(中学生不可)・一親等以内・終日利用可
デイトタイム会員	12,000円	8,300円	満18歳以上(高校生不可) 平日9:30～17:30(土・日・祝は利用不可)

※ファミリー会員は、満18歳未満の家族だけでの入会はできません。また、三人以上で入会される場合は入会金が44,000円となります。



満60歳以上
の方なら

シニア会員がお得!

利用時間はピノス会員と変わらず
営業時間内いつでも使えて

月会費 **9,800円**



ご家族で
ご利用なら

家族会員がお得!

利用時間はピノス会員と変わらず
営業時間内いつでも使えて

月会費 **9,800円/人**

■スイミング ジュニア 大人

【ジュニア・大人】入会金 6,000円

ジュニア 対象 3歳6ヶ月～中学3年生

クラス	時間	曜日	月会費
A	週1回	月～金	6,000円
	週2回	月～金より選択	7,700円
B	週1回	月～金	6,000円
	週2回	月～金より選択	7,700円
対象：4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)ができる方			
C	週1回	木・土より選択	6,000円
	週2回	木・土	7,700円

スクール指定用品購入費(セット料金)(水着・キャップ・名札・練習ノート・トシャツ)

男子	女子
4,762円	セパレート 6,762円 / ワンピース 6,286円

大人 対象 15歳以上(中学生不可)

クラス	曜日	時間	月会費
週1回	火・水・金	10:15～11:15	初級・中級・上級60分 6,700円
		12:45～13:45	
		13:00～14:00	
	火・木・土	14:15～15:15	
		20:15～21:15	
		11:00～11:00	
日	11:10～12:10	初級・中級・上級60分 8,700円	
	15:30～16:30		
週2回	週1回より曜日を選択してください。		

膝痛スクール 登録料 5,000円 対象 15歳以上(中学生不可)

クラス	曜日	時間	月会費
週1回	火・金	12:30～13:45	7,000円
		金(水の中のみ)	13:15～13:45

エイベックス・ダンスマスター 入会金 6,000円 対象 4歳～高校生

曜日	クラス	対象者	時間	月会費	定員
水曜日	A キッズクラス(スターター)	小学生	16:40～17:40	8,000円	20名
	B キッズクラス(スターター)	小学生	17:50～18:50	8,000円	20名
木曜日	A キッズクラス(ベーシック)	小学生	16:40～17:40	8,000円	20名
	B キッズクラス(ベーシック)	小学生	17:50～18:50	8,000円	20名
金曜日	A キッズクラス(スターター)	小学3年生以下	16:40～17:40	8,000円	15名
	B キッズクラス(スターター)	小学生	17:50～18:50	8,000円	20名
土曜日	C ティーンクラス(ベーシック)	中学生～高校生	17:30～19:00	10,000円	20名

※ダンスを初めて習うお子さまはスターターからとなります。

骨盤矯正ヨガ(女性限定) 登録料 1,000円 対象 18歳以上

曜日	時間	回数券
月曜日	20:00～21:00	4回 8,000円
木曜日	12:00～13:00	10回 18,000円
日曜日	10:30～11:30	20回 36,000円

ご入会に
必要なもの

入会金

月会費(2ヶ月分)

身分を証明できるもの
※運転免許証など

通帳
(口座番号確認の為)

銀行届出印

安心の返金システム

入会后、万一継続に不安がある場合は、
7日以内にお申し出ください。
入会金、月会費を全額返金いたします。

大人フィットネス
無料送迎バス運行中!

見学・体験もご利用いただけます。

洛西・上里
コース

洛西・桂坂
コース

長岡京
コース

桂・下津林・檜原
コース

久世
コース

※詳しくはお問い合わせいただくか、WEBをご覧ください。路線図を掲載しています。

ジュニアスイミング 無料送迎バス運行中!

お子さまだけの来館も送迎バスがあるから安心です!
詳しくはお問い合わせください。

ゆったりとしたクラブライフを楽しんでいただくために、ピノスでは**入会金を下げるようなキャンペーンはございません。**

ピノスは会員の皆様にゆったりと落ち着いた環境で、健康づくりに励んでいただきたいと考えています。また、メンバーシップが育つ快適な空間の中で、クラブライフを楽しんでいただきたいと考えています。これらの姿勢を守り続けるために、入会金システムを大切にしています。このためピノスでは、入会金を下げるようなキャンペーンはございません。

フィットネスクラブ

pinos Watering Fitness

ピノス 洛西口

厚生労働大臣認定健康増進施設

TEL **075-932-5161**

住所：京都府向日市寺戸町石田9-1

アクセスMAP



営業時間 平日・土曜日 9:30～22:30
日曜日・祝日 9:30～19:00

休館日 毎月1日・11日・21日・31日、年末年始、
夏季(8月中旬) その他施設点検など

ピノス 検索 www.pinos.co.jp

レッスンスケジュールも確認いただけます。

動画も配信中!

Facebookでスクールの
様子もご覧いただけます!

www.facebook.com/pinos.rakusai

駐車場
100台完備!

最長3時間30分まで無料!

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016



健康寿命100歳



新しい年のはじまり。
始めの一步は
ピノスから。

1/4(月)から営業開始

おかげさまでピノスは今年で20年を迎えます。
全国でもトップクラスの水の透明度を誇る、
水のキレイなフィットネスクラブとして、
幅広い世代の方にご利用いただき
20年継続されている方が多数在籍されています。
今までフィットネスをされた事のない方や、
これから始めたいとお考えの方、
また以前ピノスに通われていた方も
ぜひ、20年の経験と実績のあるピノスにお越しください。
きっと今年のあなたを変える「キッカケ」がここにあります。
未来に向けて、ピノスは次の一步を踏み出します。



2016 Watering Fitness

pinos

フィットネスクラブ
ピノス 洛西口

厚生労働大臣認定健康増進施設

ピノスは今年で創業20年。
創業当初からご利用頂いている会員様や、
最近ご入会された方から
お話を伺いました！

世代や目的にあわせて
運動に夢中になれる
施設です！



夢は世界で活躍するダンサーになる事。

さなさん(14歳)とFLUNKYインストラクター

ダンスに興味を持ったのは、8歳の頃。テレビで見て『カッコいい！やってみたい！』と思い始めました。HIP-HOP、ジャズなど挑戦し、どんどん魅了され次のステップに進みたいと思っていた頃、ピノスでavexダンススクールが出来て、すぐに入会しました。



ダンスを通じて学校以外の友達も増え、たくさんの影響を受け楽しく通う事ができました。そして、avex主催の大きな発表会やピノスのクリスマス発表会にも参加し、普段とは違う先生や友達と一緒に練習するため、出る度にスキルアップしていることを実感します。

また、オーディションを受けバックダンサーや関西選抜にも選出されるようになりました。今後の夢はダンスオーディションをたくさん受け、一人のダンサーとして世界で活躍できるようにすることです。

ニコが いいね！



エイベックス・アーティストアカデミーで開発・導入されたダンスプログラムです。基本を大切に、初心者から経験者までを対象とし、挨拶や礼儀も重視しています。

ニコが いいね！

水素水会員

今、話題の水素水を高濃度な状態のまま1ヶ月1,500円(税別)で何回でも給水できます。

(参考市販価格 300ml 300円~500円)

水素水専用ボトル 1本 200円(税別)



カラダも丈夫になり泳力もめきめき上達。

海翔くん(11歳)と山崎コーチ



スイミングを始めたきっかけは、赤ちゃんの頃から食物アレルギーで、肌も敏感で弱く病院の先生に喘息も発症する恐れがあることを聞かされ、水泳を始める事になりました。ピノスを選んだ理由は水が綺麗で肌に優しいという事と進級テストが無く伸び伸び上達できるということが魅力でした。

実際、スイミングを始めたとき風邪もひかなくなり、めきめきと泳ぎが上手になりコーチに褒められ、学校のプールでも見本を見せられるような綺麗な泳ぎができ、さらに楽しく通えるようになりました。また、小学5年生になり週2回通えるように変更したところタイムがどんどん速くなりさらに自信が付き、次のレッスンが待ち遠しくなりました。今後は、もっとタイムが速くなるようにすることが目標です。そして、スイミングだけでなくラグビーも同時進行で頑張っています！

ニコが いいね！

高性能ろ過システムで最高の透明度の水質



1ミクロンの微粒子や大腸菌などの有害な微生物を除去し、ウイルスを紫外線とオゾンで殺菌。微細な有機物も分解した、安心の水質です。肌に優しいプールの水です。



日常を忘れて楽しく運動！

山下様(ピノス歴5ヶ月)と吉岡インストラクター

元々身体が弱く、免疫力を高めたいと思ったのがきっかけで、体型も気になっており、時間に余裕が出来たのでピノスへ入会しました。

ジムはあまり好きではないが、自分の為にといい、運動を続けていると、少しずつ身体が強くなり、スタジオではユーバウンドやメガダンスの



レッスンに参加し、体力がつき、疲れにくくなり、ウエストが引き締まりました。さらに友人も増え、楽しく利用しています。プールは、無になれる場所で、Jrスクールの子供達の姿を見て癒されています。日頃の悩みを忘れ、リラックスができ、楽しく運動が続けられています。

ニコが いいね！

癒し系から燃焼系まで豊富なスタジオプログラム



初めての方でも気軽に参加できる、ライトなプログラムから、グループパワーなどの燃焼系プログラムなど、様々なプログラムの中からお選びいただけます！

体調不良も運動で健康になり毎日充実！

糸井様(ピノス歴6ヶ月)



仕事で体調を崩し、もっと元気でいたいと思い、名古屋から地元の京都へ帰ってきました。

前向きになれない日々が続きましたが、これではダメだと思い、ピノスへの入会を決意しました。

最初は、トレーナーに勧められたメニューやヨガなどリラックス効果のあるレッスンに参加しました。2、3ヶ月すると心身共に健康で前向きになってきたと感じました。10月から再び働き始め、仕事帰りのトレーニングが楽しみの一つで、毎日が充実しています。

仕事とピノス通いを両立し、イベントや市民マラソンにも積極的に参加しようと思っています。

ニコが いいね！

メンバーズサポートシステム



運動の苦手な方、初めての方でも安心！入会後は担当者がしっかりサポート。お一人おひとりの目的をお聞きし、トレーニング法、効果的な施設の利用方法など、ご相談に応じて健康づくりをお手伝いします。



魚のように

甲谷様(ピノス歴15年)

NHKテレビで放送され大きな反響がありました。

仕事と家事で趣味とは無縁の日々。「このままではぼけてしまうよ」と娘からの一撃を受け一念発起して生涯続けられる水泳に挑戦する事を決意しました。しかし、私は元来のかなづち。こんな私をスイマーにしてくれるスクールを市内中探し回り「ここだ！」とピノスに入会しました。



当初はおぼれてばかり。そんな時コーチや仲間が励まし、支えてくれました。お陰で今ではバタフライが楽に長く泳げる様になりました。スクールはとても暖い雰囲気の中で魚のように自在に動ける事を重視した独自カリキュラムに苦戦しながらもスクールが生きがいとなっています。ピノスの求める水泳は奥深く、目標があれば年老いても可能性が生まれる事を教えてくれます。16年目を迎えても次々と課題が見えてくるので、これからも成長していく泳ぎが楽しみです。

ニコが いいね！

ピノス成人スクールは力を抜いた、楽できれいなフォームの修得を目指しています。



1年単位のピノス独自カリキュラムを導入し、おひとりお一人にきめ細やかな指導を実践しています。

健康百寿への挑戦

竹原様(ピノス歴15年)



喜 寿を超え金婚式を迎えた私の夢は、夫婦揃っての健康百寿への挑戦です。夢には実現への裏づけが必要です。加齢での実感は「今まで出来ていた事ができなくなる」ことです。この現実を素直に受けとめて、健康百寿への方針を立案します。増進よりも維持が基本でしょう。



百寿の道には、傘寿、米寿、白寿のステージがあります。定期的な体力測定や体組成測定値でステージ毎の健康度をチェックし標準値を超える努力をします。ピノスにはこれらのサポートシステムと信頼できるスタッフが居ます。「病気になるまいがの病院」これこそがピノスです。



健康寿命100歳

ニコが いいね！



ピノスは厚生労働大臣認定の健康増進施設です。

「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の資格者が在籍しています。

「健康運動指導士」と「健康運動実践指導者」の資格を持ったスタッフによる健康づくりのアドバイス、指導が受けられます。

健康コラム「サルコペニア」ってご存知ですか？

膝痛スクールコーチ 松井 厚輔

筋力量の減少をほっておくと将来、要介護の恐れがあります。

サルコペニアとは骨格筋肉量の減少を意味し、年を重ねるとともに徐々に筋量低下、機能低下がおこるため寝たきりや要介護に近づくと言われています。予防するためには食事と運動の両面からのアプローチが必要で、どちらかが欠けてもダメです。食事ではビタミンD、ビタミンB群、必須アミノ酸を多く含む食品を積極的に摂取し、運動は定期的に行うことが効果的です。ピノスでは筋肉量が全国平均より高い方が多数在籍されています。筋肉量の減少が気になる方は、健康運動指導士がアドバイスさせていただきます。お気軽にご相談ください。



1日気軽に施設を満喫。新春特別体験受付中！

ご入会をお考え中の方、ぜひ、ピノスのきめ細やかなフィットネスサポートをお確かめください。

対象/定員 18歳以上/1日3組

ご利用範囲 営業時間内に全施設をご利用いただけます。

料金 1,500円(税込)/1回

一年のはじめ
新しい事にチャレンジ
しよう。

