

手入れの行き届いた
上質なフィットネス空間

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。



■フィットネスクラブ会員料金表

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	11,100円	満18歳以上(高校生不可)・終日利用可
満65歳以上の方なら シニア会員	18,000円	10,100円	満65歳以上・終日利用可
ご家族でご利用なら ファミリー会員	【お二人】34,000円	【お1人につき】10,100円	満15歳以上(中学生不可)・一親等以内・終日利用可
デイタイム会員	12,000円	8,600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。(成人スクールの料金はホームページをご覧ください)

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

*事務手数料はいただきません。※上記の物をお持ちになり2Fフロントでのお手続きをお願いいたします。(必ずご本人様がお手続きにお越しください。)

*毎月27日銀行引落しとなります。※ご入会手続き時のみクレジットカードでのお支払い可(VISA、MasterCard、JCB)

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。

※詳しくはお問い合わせくださいか、WEBをご覧ください。
時刻表を掲載しています。

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

Members First

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も思っています。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。

安心の返金システム

¥ COOLING OFF
入会後、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。

※価格は税抜価格となります。



TEL 075-932-5161

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

pinos | 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。

Facebookでもピノスの
情報をご覧いただけます。
www.facebook.com/pinos.rakusai
駐車場 100台完備!
最長3時間30分まで無料!



フィットネスをわかりやすく、丁寧に。

2016 秋号

5月・7月・10月 年3回発行

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

Pフィット

特集

カラダが固いあなたにピッタリ!?

60歳からはじめるヨガ



カラダが固い方でも大丈夫!
朝のかんたんヨガ

ヨガって難しい?

若い人がする運動かな?…など
実は中高年の方に人気のプログラム!
ゆっくりした動きなので

初心者の方も始めやすい秘密を大公開!

全部試せる!
1日体験
受付中!!

料金 1,500円(税込)

要予約 前営業日までに
お電話ください。

健康コラム

中高年に
ヨガが人気の
理由。



施設見学好評受付中! 詳しくは中面をご覧ください。

特集

カラダが固い
あなたにピッタリ!?

60歳からはじめる「ヨガ」

運動が苦手な方も、手軽に始められるリラックス運動が中高年に人気です！さあ、あなたも始めよう！

初めてでも大丈夫！朝のかんたんヨガ

カラダが固い方でも大丈夫です。固い方の方が効果が現れやすいです。

柔軟体操だと思ってお気軽に始めてみませんか。



ヨガとは

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と身体、魂が繋がっている状態の事を表します。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るもので

具体的には「調和」「統一」「バランス」を意味し、身体、心、呼吸・食べ物など、あらゆるカテゴリーと関係しています。ヨガは身体を動かすだけでなく深い呼吸をする事で心もリラックスします。肉体だけでなく精神的にもバランスのとれた健康な状態に導いていきます。

ヨガの効果

- ①基礎代謝アップ。
- ②肩こりの改善。
- ③ストレスの軽減。



ヨガ以外にもたくさんのスタジオプログラム、プールプログラムがございます！

さらに

フィットネス会員なら スタジオ・ジム使い放題です！



スタジオ

ヨガやバレエ・太極拳など様々なレッスンをご用意しています。



マシンジム

あなただけの運動メニューが実現できる最新マシン完備！



屋外ジャグジー

運動後はジャグジーでゆっくり。次の日、身体が楽になります。

■インストラクター紹介 指導経験豊富なインストラクターが指導します！



島田インストラクター



藤山インストラクター

島田インストラクター担当
ヨガ入門
月曜日 10:15～10:45
朝のかんたんヨガ
木曜日 9:40～10:10
10:20～10:50

藤山インストラクター担当
ヨガ
土曜日 12:55～13:40

さらに

もっときっちり学びたい方には

各種スクールもございます！



①骨盤矯正ヨガ ②ピラティス

①木曜日 12:00～13:00
日曜日 10:30～11:30
②木曜日 10:00～11:00

1日体験受付中！

回数券制なので、手軽はじめられます。
料金などはホームページをご覧ください。

健康コラム ヨガが人気の理由。

健康にいい、痩せるって話題だから…など、誰かから聞いた「なんだかよさそう」なイメージだけが先行していませんか？なぜヨガが「健康にいい」と言われるのか、ヨガが私たちのカラダにもたらす効果をご紹介します。ストレスなどで刺激された交感神経は、ヨガによってリラックス効果をもたらす副交感神経を刺激してくれます。副交感神経が活発になることにより、脳が休息モードになり、心身の緊張がほぐれます。この副交感神経は、自律神経を正常に整える効果もあり、身体に現れるストレスによるさまざまな不調を修繕してくれる働きがあります。ストレス社会の最近では、男性の受講者も増えており、ストレス解消効果を感じておられます。リラックスして健やかな生活を送るためにとても効果的です。これを機に、あなたの生活にもヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか。



営業中ならいつでもお越しください！
館内見学受付中！



まずはお気軽にお越しください。

2Fフロントにてスタッフがお伺いしますので、見たい場所等内容をお申し付けください。
担当スタッフが施設内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ご相談ください。



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。



ご希望に沿ったプランをご提案いたします。

