

■館内見学受付中！

「体験はちょっと自信がない…」そんな時は見学から！ご予約なしでいつでもお気軽にお越しください。2Fフロントにてスタッフがお待ちしております。担当スタッフが見たい場所や知りたい内容をご案内いたします。



STEP 1

まずはフロントにて
見学希望とお伝え
ください。



STEP 2

ジムでは実際にご
利用いただけるマシ
ンをご覧いただけま
す。



STEP 3

スタジオでは、レッ
スンの様子をご覧い
ただけます。



STEP 4

プールギャラリーか
らプールを一望いた
だけます。

いつでも予約なしでOK！



NEW 向市コミュニティバス
ぐるっとむこうバスが
令和元年10月より
運行開始！ピノス前に
「阪急洛西口」
バス停ができました！
ぜひご利用ください。
詳しくは向市ホームページを
ご覧ください。

**大人フィットネス
無料送迎バス運行中！**
見学
体験時も
OK！

洛西・上里コース	洛西・桂坂コース
長岡京コース	桂・下津林・榎原 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。
時刻表を掲載しています。

ご利用いただいている
お客様の主な地域
向日市・長岡京市・西京区
右京区・南区・大山崎町

車で5分
千代原口

車で10分
桂離宮

JR京都線
桂川
東海道新幹線
久世橋

物集女街道
洛西

京都市バス
デパート
八反田 P
ファミリー
マート

阪急京都線
桂川
陸上自衛隊
桂駐屯地
イオンモール
京都桂川

**フィットネスクラブ
ピノス**
阪急京都線「洛西口」駅徒歩すぐ

八反田の交差点

駐車券は2F
フロントへ
お持ちください

車での
所要時間

■千代原口から 約5分	■嵐山から 約15分
■一文橋から 約8分	■梅津から 約20分



そろそろ運動適齢期！でも、どうすればいいの??
**運動を始めたい
アナタへ。**

家でテレビを見ながらブルブルマシン。DVDを見ながらエクササイズ。ウオーキング・ランニング等々。今まで色々試してみてもは続かなかった方が多いと思います。そんな皆さまをピノスは待っています！
詳しくは中面へ



■フィットネスクラブ会員料金表

■ブチ情報 夜(17:00～営業終了まで)・土・日が空いています。

会員種別	現在の入会金	月会費	対象・ご利用時間
1番人気 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 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 ファミリー会員	【お二人】34,000円 【お一人につき】10,100円		満15歳以上(中学生不可)・一親等以内・終日利用可
デイトタイム会員	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)
再募集 ミニタイム会員	10,000円	7,600円	満18歳以上(高校生不可) 平日14:00～18:30(土・日・祝は利用不可)
ホリデーモーニング会員	9,000円	7,100円	満18歳以上(高校生不可) 土・日・祝9:30～14:00(平日は利用不可)

※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。

家族割 ファミリー会員がお得！ 家族の健康を応援します！

一親等以内のご家族なら同居でなくても
ファミリー会員になれます。

家族の健康はみんなの幸せと考えています。
ぜひご家族で健康づくりを始めてみませんか？



■ご入会に必要なもの

- ①入会金 ②月会費(1～2ヶ月分)
※ご入会手続き時のクレジットカードでのお支払い可
(VISA, Mastercard, JCB, AMERICAN EXPRESS)
- ③金融機関キャッシュカード ④認印
※通帳と届出印でのお手続きも可能です。
- ⑤身分を証明できるもの
※運転免許証など

※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紙にお越しください。)※毎月27日銀行引落としとなります。
※手続き日より、初回月会費が1ヶ月分以上必要な場合があります。※ICチップ対応のキャッシュカードはご利用いただけません。※価格は税別価格となります。

**ご入会時クレジット
支払いで5%還元**

※VISA, Mastercardのみ。
※詳しくはお問い合わせください。



スイミング スクール

見学・体験
受付中！

- 水が本当にキレイ！
肌にやさしい水！！
- 進級テストはございません！
- 担当制と少人数定員制！



エイベックス ダンスマスター

見学・体験
受付中！

- avexから選び抜かれた
先生が指導！
- avexのスキルアップサポート！
- avexのビッグなダンスイベント！

ご入会をお迷いの方まずは見学ください！

無料見学いつでも受付中!!

※詳しくはお気軽にお問い合わせください。

Members First

メンバーズ
ファースト

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。

**会員様を第一に考え、最適なサービスのために入会金をいただき、
キャンペーンを行わない事で会員数を一定に保つように運営しています。**

会員数を制限することで会員様一人ひとりに対してケアを行う事を第一に考えています。またご入会はお客様のタイミングで始めていただきたいという思いから、しっかりご検討頂いて、安心して始められる雰囲気大切にしています。これからご入会されるお客様、すでにご利用いただいている会員様、すべての方に「気持ちよく、いつでも安心して運動を始められる」クラブでありたいと考えております。

夜・土日も
ゆったり利用
できる

ご入会も
しっかり検討
できる

スタッフが
しっかりケア
できる

**いつでもすべての方が
気持ちよく利用できるクラブ環境です。**

安心の 返金システム

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

フィットネスクラブ
ピノス 洛西口 ☎075-932-5161

厚生労働大臣認定健康増進施設 住所：京都府向日市寺戸町石田9-1

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・月末最終日、
年末年始、夏季、その他施設点検など

駐車場100台完備！
最長3時間30分まで無料！

施設の最新情報を随時配信中！ ピノス 検索 www.pinos.co.jp

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 検索

Instagram・フェイスブックも随時更新中！

☎075-932-5161

住所：京都府向日市寺戸町石田9-1



トレーナーがあなた専用のトレーニングメニューの作成と指導を行うフィットネスクラブです。

悩み多き

48歳(男性)
サラリーマンの場合

■プロフィール

運動 ハジメ さん

○身長173cm
○体重80kg
○体脂肪率25%



中性脂肪
メタボ
高尿酸値

一男一女4人家族の大黒柱。
趣味は映画鑑賞・読書等のインドア派。普段の運動は休日子どもと公園で遊ぶ程度。
前回の健康診断でウエストは90cmを超えメタボ突入。お酒が大好きで尿酸値が高く、いつ来るかわからない痛風の発症にびくびくしている。身体の動かせる今のうちにダイエットし健康を取り戻したい普通の会社員である。

ついに入会!

運動ハジメさんの運動初日の流れ

まずは自分のカラダを知ろう!

■体組成測定

筋肉・脂肪・骨・水分など、身体を構成する組成成分を体組成といいます。身体について詳しく知ることができます。まず体組成測定であなたの身体の状態を調べ、診断結果に基づき、トレーニングメニューの作成に使用します。



■個別カウンセリング

担当スタッフとマンツーマンカウンセリングで運動の目的・目標に合わせて最適な運動プログラムになるようにカウンセリングを行います。また、通院やケガ等、運動を始めるにあたり不安な要素があれば遠慮なくご相談ください。



■運動メニューの作成

体組成測定と個別カウンセリングから、一人ひとり違うカラダの状態、生活リズムなどを考慮し、あなた専用のトレーニングメニューを作成します。※右記トレーニングメニューで紹介しています。



トレーニング開始!

■トレーナーがサポート

使い方もアドバイスさせていただきます。時間が経てば忘れてしまう事もありますのでお近くのスタッフに何度でもお聞きください。慣れた頃に筋力やスタミナなどのボディチェックを行い、トレーニングメニューも変更していきます。



上記のサポートは在籍期間
何度でも無料でご利用いただけます

これがピノスが選ばれる理由です!

いよいよ
初日!
頑張ります!

運動ハジメさんのトレーニングメニュー

私が
考えました!

左司コーチ



1 ストレッチマシン4種類

約10分



ポイント 凝り固まった筋肉をほぐす事で血流を促進。それによりその後のトレーニング効果が高まります。運動不足な人ほど即効性があり、カラダが軽くなったり、関節の可動域が広がったことが実感できます。

ストレッチマシン
ZERO-i

2 自転車 リクライニングバイク

約15分



ポイント 身体中を血液が循環することで体脂肪を燃えやすくします。カラダを温めてケガの予防をします。

全てのトレーニングメニューはこのカギに入っています。



このカギを機械に差し込むだけで専門トレーナーが組み立てたメニューが「何kg、何回、何セット」と表示されます。

4 水中ウォーキング

約15分



ポイント 水の力「浮力」「水圧」「抵抗」などにより、疲れたカラダを癒してくれます。次の日の疲れ具合が違います。



左司コーチ
これなら続けられそうです!

3 筋力トレーニング(7種類)

約30分



ポイント 「鍛える」よりも「使える」筋肉を目指します。長年の運動不足による凝り固まった筋肉をまずは動かし「使える」筋肉、身体を目指します。



ストレッチ感覚で出来るので
楽しいです!

【ご来館】

2回目・3回目 上記 1 ~ 4 のメニューを行います。

4回目 スタミナ(持久力)測定を行います。

5回目 測定結果から新メニューを行います。

6回目 筋力を測定。よりあなたにピッタリなメニューに変更。

この後も継続してサポートさせていただきます。
動けるカラダができればスタジオの
トランポリンレッスン等にもチャレンジしましょう!



さらに スマホアプリで運動管理ができる!



数値で効果が
確認できるのが
うれしい!



お持ちのスマートフォンとマシンが同期するので
自宅でも事前にトレーニングメニューも確認できます!
目標に向かってモチベーションを維持できます!

骨盤矯正ヨガスクール生徒募集!

呼吸によって深層筋(インナーマッスル)を優位に働かせていく動作を中心にレッスンをします。姿勢が良くなった!ポッコリお腹が解消した!など嬉しい変化があったと喜んでいただいています。ぜひ一度ご体験ください。

1日体験受付中! 500円(税込)

ご利用は事前予約が必要です。
右記QRコードからスマホで
カンタンにご予約いただけます。



藤山 カリナ
インストラクター



ランニングステーション会員募集!

洛西口周辺でのランニング人口も増加しており、ピノスではロッカーとお風呂が使える「ランニングステーション会員」を募集しております。

登録料 2,000円(税別) 定員 30名

ご利用時間 平日 17:00~22:30 / 土日祝 終日利用可能

ランニングステーション会員

会費 半年登録 15,000円(税別)

ZERO-4ジムの人工芝ゾーンが使える

ランニングステーションプラス会員

会費 半年登録 20,000円(税別)

1日体験受付中!

500円(税込)

ご利用は事前予約が必要です。

右記QRコードからスマホでカンタンに
ご予約いただけます。



平日14:00~18:30まで使える ミニタイム会員 募集再開します!

主婦の方、在宅勤務の方など、
午後の時間を有効利用したい
方にぴったりの会員種別です。

定員 50名

入会金 10,000円(税別)

月会費 7,600円(税別)

対象 18歳以上(高校生不可)

ご利用時間 平日 14:00~18:30
土日祝 利用不可



めざせ! 健康寿命100歳 地域限定 介護予防運動教室

介護予防に効果のあるプログラムを実施します。運動が苦手な方もお気軽に参加ください!

定員 15名

登録料 500円(税込)

参加費 1回 500円(税込)

対象 65歳以上
寺戸町、物集女町、
西京区川島地域の方

時間 水曜日14:10~14:50



1日3名限定 スタッフがしっかり対応します! ワンコイン体験募集中!

ご入会をお考えの方はぜひ一度ピノスで
ご利用してみてください。今なら特別価格で
すべてのプログラムをご利用いただけます。

1日・1回 500円(税込) お一人様一回限り

ご利用は事前予約が必要です。
右記QRコードから
スマホでカンタンに
ご予約いただけます。

