



2017年「いつか」ではなく「今から」始める 腰痛改善



新年、あけましておめでとうございます。
最近、腰痛でお困りの方が多いとメディアでも
取り上げられており、特に50代を過ぎた方には
身に覚えがある方も多いのでは？
腰痛のお悩みで、整骨院に通ったり、整体に行ったり、
時々ストレッチしたり…
色々試しても中々良くならない腰痛。。
今年はピノスで改善して明るく楽しい1年にしませんか？

原因が特定
できる腰痛



原因の特定できない腰痛が約85%で
約15%は原因の特定できる腰痛です。
ほとんどの方が原因不明の腰痛に
悩まされているのがわかりますね。

Q. あなたの腰痛の原因
ご存知ですか？

答えは梨状筋!?

詳しくは裏面へGO!



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

1/4 (水) 9:30より営業開始

ご見学・ご入会の
お問い合わせは

075-932-5161

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・31日、年末年始、
夏季(8月中旬) その他施設点検など

施設の最新情報を随時配信中!

ピノス 検索 www.pinos.co.jp

アクセス
阪急京都線「洛西口駅」
徒歩スグ



駐車場100台完備!
最長3時間30分まで無料!

2017年「いつか」ではなく「今から」始める

腰痛改善

明るく楽しい1年にしましょう!

まずは「腰痛チェック」▶

長時間のデスクワーク・運動不足の方は
今すぐチェック!

1つでもあてはまれば**今すぐピノスへ!**



気軽にできる!「腰痛チェック」



倒しにくい
前膝を横に倒します。腰に痛みを感じると腰痛に注意です。

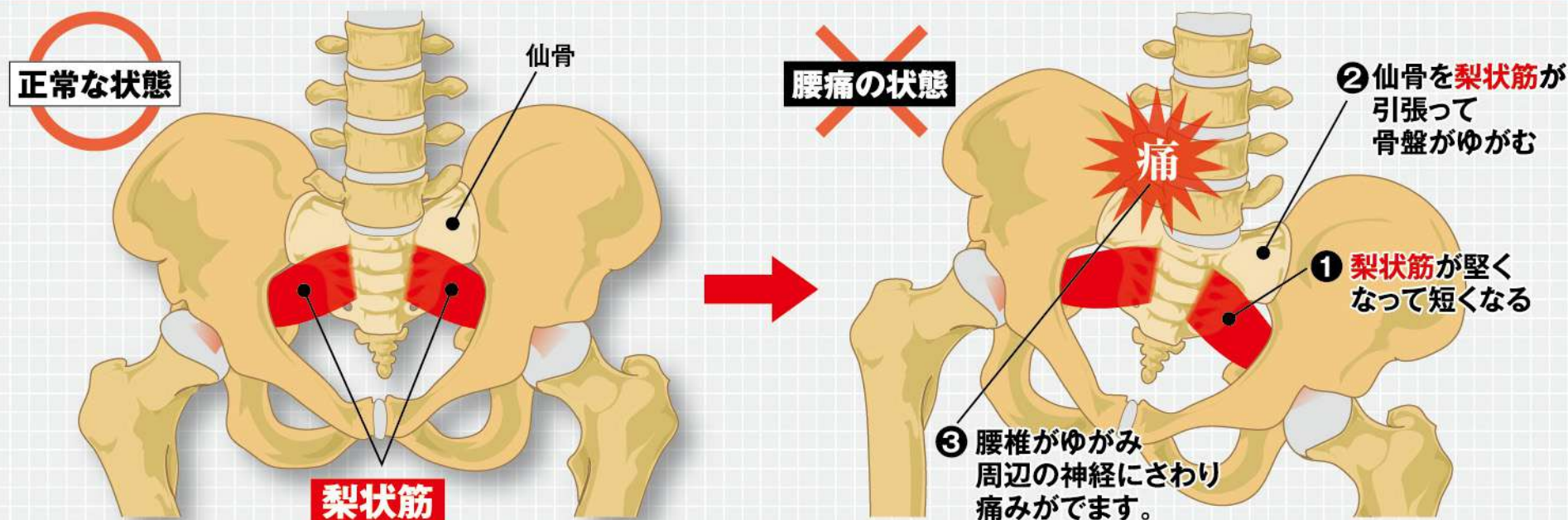


太もも裏がつっぱる
足首を持って立ちます。膝の裏に痛みを感じると腰痛に注意です。



お尻がつっぱる
脚を膝の上にのせます。お尻に痛みを感じると腰痛に注意です。

■腰痛のメカニズム【運動不足などで、梨状筋が固くなると骨盤がゆがみ腰痛に】



■ピノスでは梨状筋をほぐす設備が整っています。



レッグプレス

梨状筋の柔軟性を向上させるストレッチ効果があります。1回行うだけで効果を実感していただけます。



マッサージプール

水圧マッサージは深部の筋肉まで水圧がとどき硬くなった梨状筋をほぐします。

専門知識を持ったスタッフがあなたの腰痛改善をサポートします。

ご入会時に高性能体組成測定器で筋肉量や左右バランスを測定。腰痛改善のためのオーダーメイド運動プログラムを作成します。自分だけのプログラムなので成果を実感しやすく、継続して運動に取り組めます。



いつでも相談! いつでも見学!

腰痛のご相談・施設見学はご予約なしでいつでもピノスへお越しください!



ホリデーモーニング会員
土・日・祝の14時までの会員を
限定募集中!



■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
シニア会員	18,000円	10,100円	満65歳以上・終日利用可
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)

※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。(ホリデーモーニング会員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	①入会金	②月会費(1ヶ月分)	③金融機関キャッシュカード	④認印	⑤身分を証明できるもの
	※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)		※通帳と届出印でのお手続きも可能です。		※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続にお越しください。)
※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。

大人フィットネス 無料送迎バス運行中!

見学・体験時にもご利用いただけます。

※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。

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

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とも考えています。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。

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日以内にお申し出ください。入会金、月会費を全額返金いたします。

アクセスMAP



※価格は税抜価格となります。