

■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。

予約なしでOK！



■ピノス周辺が大きく変わりました！意外と近い？



車で所要時間	
千代原口から ……	約5分
一文橋から ……	約8分
嵐山から ……	約15分
梅津から ……	約20分



Members First メンbers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。**

一人ひとりを大切に 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をご案内いたします。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・土日もしっかり利用できる
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。

■フィットネスクラブ会員料金表 夜(17:00～営業終了まで)・土・日が空いています。

会員種別	現在入会金	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
※65歳以上の方へ シニア会員	18,000円	10,100円	満65歳以上・終日利用可
※家族でご利用可 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)
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ではできません。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。

■ご入会に必要なもの

①入会金 ②月会費(1～2ヶ月分) ※ご入会手続き時のみ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 ※通帳と届出印でのお手続きも可能です。 ④認印	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続にお越しください。)
※毎月27日発行引当金となります。※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ない場合があります。
※画像はイメージ図となります。

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

施設の最新情報を随時配信！ ピノス 検索 www.pinos.co.jp

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、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！

大人フィットネス
無料送迎バス運行中！
見学体験時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ください。WEBをご覧ください。随時更新しています。



ご入会をお迷いの方まずはご見学ください！
無料見学随時受付中!!
※詳しくはお客様にお問い合わせください。

家族の健康はピノスから

10年先も家族全員、健康でいられるように、それぞれが自分に合った運動をしています。ピノスでの運動が共通の話題になるので家族の会話やコミュニケーションが増えて楽しいです。

矢田さんファミリー
●たけつぐくん / ピノス歴2年6ヶ月
●ようこそさん / ピノス歴3年3ヶ月
●ゆうじさん / ピノス歴1年5ヶ月
●みつえさん / ピノス歴7年9ヶ月

10年先の健康のために、今からはじめませんか？

矢田さんファミリーのピノスでの健康活動は中面でチェック▶▶▶

フィットネスクラブピノスをご紹介します!!



“フィットネスクラブ ピノス”はこんな施設

外観からは想像できないほど、様々な設備があり、多彩なプログラムが毎日行われています！



地域の方々に愛されて23年 介護のない地域の実現に向けて

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

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、その他施設点検など

施設の最新情報を随時配信！
ピノス 検索 www.pinos.co.jp

Instagram・フェイスブックも随時更新中！

体験のお申し込み・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 [ピノスのチラシを見た！とおっしゃってください]

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！

詳しくはコチラ



ピノスはお子様からシニアの方まで世代を超えて健康に向き合える場所。



健康寿命100歳

幼年期
少年期

パルちゃん
(pal 仲間・友達)



青年期

イングさん
(ing 進行形)



壮年期

ナイスさん
(nice 素敵)



熟年期

オーケーさん
(ok よろしい)



老年期

スマートさん
(smart 利口)



Think your Health

ピノスは、あなたの健康を考えるフィットネスクラブです。

私たちは、何よりも健康のことを考えるフィットネスクラブです。

それは、未来に羽ばたく子ども達の元気の源。

それは、希望にあふれる、青年にとって基礎となるもの。

それは、一家を支える壮年にとって最も頼れるもの。

それは、充実した熟年期を楽しむために必要なもの。

そしてそれは、介護のいらぬ自立した楽しい老年期を迎えること…

それぞれの世代の健康をフィットネスを通じて地域の皆様に貢献したい。

生涯を通じて私たちピノスが目指すものは、「健康寿命100歳」。

健康が気になり始める年齢から、目的にあった運動を始める事

でお客様が100歳まで、自分の力で生活できる健康づくりを

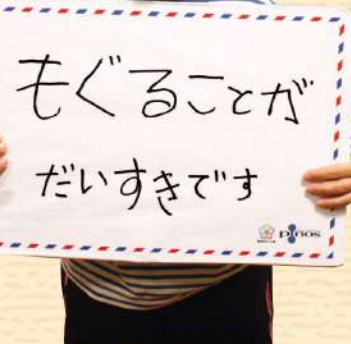
生涯を通じてサポートする事が、私たちの使命です。

家族みんなでピノスで健康活動!!

苦手だった水も今は
大好き!!
現在クロールの練習中



たけつぐくん
ピノス歴2年6ヶ月



きっかけは姉と兄がピノスに通っていたこともあり、3歳6ヶ月から通うようになりました。とにかくよく動く元気な子で、寝つきも時間がかなり苦労していましたが、水泳の日は寝つきも良くなりました。元々お風呂など苦手でしたが、プールに通うようになってからは水に対する恐怖心がなくなり、お風呂で潜ったりするようになりました。とにかく今は水が好きになりました。そんなたけちゃんも現在はクロールの息継ぎの練習をしていて、短期間の成長に驚いています。(ようこそさん談)

ブログ「たけちゃん4さいスイマーになる」

ご入会から今までの成長をブログでご覧いただけます▶



1日体験募集中!

まずは
気軽に!

スイミングスクール

3歳6ヶ月～中学生まで 月～金まで開校。
初心者クラスは定員10名でコーチ2名で
レッスンします。

キッズダンススクール

4歳～

avex dance master エイベックス
ダンスマスター

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、ダンスの基礎となるリズム感覚を養うことから始めます。また、怪我をしない柔軟方法からリズムトレーニング(UP&DOWN)の基礎を重点的に育成し、ステップを学ぶと共に基礎動作の大事さを自覚させます。夏には、avex主催のダンスイベント「DANCE KINGDOM」が開催されます。毎年、ピノスからも参加しています。今からスタートすれば、これだけ踊れるようになります。

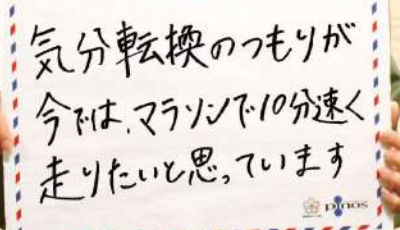
1日体験受付中、まずはお電話ください▶ ☎075-932-5161



気分転換が
今では私の充実した
趣味に



ようこそさん
ピノス歴3年3ヶ月



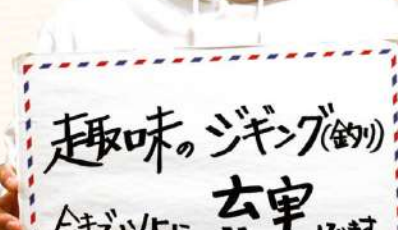
気分転換にとキッズスイミングの保護者対象の「月4登録」を始めたのがきっかけで入会しました。元々体を動かすことが好きでしたが、本格的な運動経験はありませんでした。最初は「月4登録」でしたが物足りなくなり、フィットネス会員に変更しました。ピノスで多くのご年配の方が頑張っておられる姿を見て、私もせっかくなからには目標を立てて頑張ろうと思うようになりました。それから、「月4登録」をしている夫とフルマラソンやハーフマラソンに出場するようになり、その度に記録が伸び、もうちょっといいんじゃないかという気持ちになりました。マラソンが楽しくなると、ランニングには上半身の筋力も必要だと感じ始め、今ではジムで5キロランとウェイトを交互に組み合わせたトレーニング、さらに夏にはプールで200～300m泳いでいます。マラソンのタイムが上がってくると、トレーニングだけではなく食事にも気を配るようになり、「アスリートフードマイスター」の資格まで取っていました。子育てと仕事をしながらジムへ通うのは大変かと思いましたが、実際には子供と遊ぶ体力がついた事や陸上をしている子供と一緒に練習をしたり、運動を通じて家族とのコミュニケーションが広がっています。私の次の目標は京都マラソンに出場し、今より10分早いタイムを出すことなので、目標に向けてトレーニングに励んでいます。



体力がついたことで
趣味の釣りが
さらに楽しく!



ゆうじさん
ピノス歴1年5ヶ月



入会のきっかけは趣味のジギング(釣り)で1日しゃべれない時が多く、魚がかかったにも関わらず、釣りあげることが出来ないときもあって、その時に嫁から、子どもスクール保護者限定の「月4登録」を勧められた事がきっかけです。週に1回は行く決めて、1年間ほとんど欠かすことなく運動を継続できました。筋トレでは魚釣りの為のトレーニングメニューを作成してもらい、そのメニューをしっかりと実行しています。そのあとに、プールで1km泳いでいます。お陰で、1日ジギングでしゃべることができ、大物も逃がさず釣り上げることができるようになりました。週1回でも継続すれば成果がでるんだと嬉しいんです!腰痛もいつの間にかなくなって快調です。

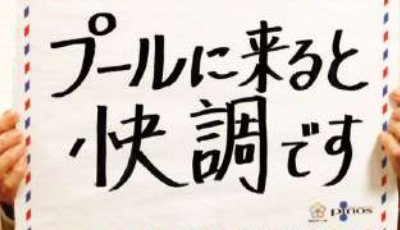
◀趣味のジギングを楽しみゆうじさん



スイミングを通して
継続することの
大切さを実感



みつえさん
ピノス歴7年9ヶ月



入会のきっかけは、華道と書道のお友達から、これからは自分のカラダのケアをしないとあかんよ!と言われたのがきっかけでした。昔から泳ぐことに憧れがあって、「いつか泳げるようになりたい!」と思っていました。初めは少し水に対する恐怖心がありましたが、水泳を習い始めて少しずつ泳げるようになりました。続けて20分くらい泳げるようになりました。現在も水泳教室の皆さんと一緒に楽しく水泳をしています。実は1年くらい前から股関節が痛みだし、病院にいきましたが手術が必要だと言われました。手術は嫌なので、思いきってコーチの方に相談したところ本当に親身になってスタッフ間で連携をして、私に合わせた具体的なアドバイスをくださいました。心強く涙が出るほどうれしかったです。今は、運動で痛みを和らげようと、水中ウォーキングを30分間と、コーチから教わったプールの中で足を大きく回すトレーニングなどを行っています。用事があってプールに来ないと調子が悪くなるので、継続する事の大切さを感じています。今は週4～5回ピノスのプールに通っています。



おすすめ

キッズスクール生の保護者限定プラン「月4回登録」1ヶ月4回ご利用できます。

オーダーメイドの運動プログラム

60日チャレンジ ～運動習慣を身に付けよう～

ピノスの過去20年間のデータを分析し、継続している方とそうでない方を比較したところ、利用回数が60日間の間に16回以上来られる方が、その後も継続されている事がわかりました。運動の成果、健康になるためには「継続」する事が最も重要です。そこで始めたのがこの「60日チャレンジ」です。スタッフが会員様に対してしっかりサポートできるよう、会員数を一定に保つように運営しています。それが入会キャンペーンを行わない理由です。



例えば60歳男性の場合 ※イラストはイメージです。

ピノスの水はいつでもきれい!

プールの水がきれいな理由



高性能濾過器
常時、1時間に約70トンの水をろ過しています。
結果、1日に6回、プールの水が入れ替わっています!!
だからいつでもキレイなんです!

京都初採用の高性能ろ過システム。ワインをつくるのにも用いられている仕組みをはじめ、機重もの純粋さへのこだわりによって生まれる高純度の水。細菌類やウイルスを取り除き、塩素の使用を最小限に抑えているので、髪や肌の傷み、目の痛みを解消。透明度は30m以上あり、サラッとした水の感触が得られます。厚生労働省水質基準を守っても満たせなかった「安心」があなた本来のここからからだを取り戻します。

もっと使いやすく!もっと効果的に!!



6/2(日)
マシンジムリニューアル

地域初導入マシン
ZERO-i

本来カラダが持つ自然な状態を保つための、カラダ全体をリラックスさせる「ゼロ」に戻す発想から生まれたストレッチマシンです。

カラダとココロをほぐしてくれます。
4/2から1台展示しています。

施設見学いつでも受付中!!

よくある質問 Q.いつが空いてるの? A.夜(17:00～営業終了まで)と土曜日と日曜日です。ぜひ、ご見学へお越しください。