



ココロとカラダを整える コンディショニングトレーニング Let's Conditioning training

カラダをほぐす
ストレッチマシン
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。操作も簡単なので初心者も安心です！

NEW

アダクター・エクステンション
股関節周りをストレッチするマシンです。股関節周辺の筋群を柔らかくします。

NEW

ヒップ・フレックス
お尻をストレッチするマシンです。スポーツに重要なひねりの動作を促進します。

NEW

チェスト・エクステンション
胸部・肩をストレッチするマシンです。肩甲骨を後方へ可動させ呼吸筋を動かします。

NEW

ショルダー・エレベーション
背中上部・肩周りをストレッチするマシンです。腕の動きと同時に肩甲骨を動かします。

まずはピノスを見てみよう！ **施設見学受付中！** 施設見学の際、ZERO-i（ゼロアイ）を実際に体験してください！カラダがかたいほど、効き目を実感していただきたいと思います。

カラダをほぐす
カラダを鍛える

骨盤矯正ヨガスクール

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日体験受付中です！
お気軽にご参加ください！

藤山カリナインストラクター

カラダをほぐす
loosen

カラダを鍛える
Train

ココロを癒す
heal

整える
adjust

まずは、カラダをほぐす事が大切なんだ

楽しいから継続的に続けられるね！

まずは **ZERO-i** で運動ができるカラダに整えよう！
ストレッチ等で筋肉をほぐしても、時間が経つとまた身体がもとの固まった状態に戻る経験をしたことはありませんか。身体をやわらかい状態に保つには定期的・継続的にほぐすことが重要です。ピノスにはカラダを整えるコンディショニングトレーニングを行えるマシンがあります。カラダをほぐしながら鍛えることができるのでカラダのバランスが整います。運動する前に継続的に取り組む事で、根本的な改善を目指しましょう。



ZERO-iってどんなマシン？

2019年6月 新マシン導入！リニューアルしました！
テクノジム社製 マシンジム
The Wellness Company 有酸素マシン 筋力トレーニングマシン
初めてでも簡単！TGSキー（ICチップ）を使った画期的なマシンです。



NEW Kinesis キネシスステーション

あらゆる筋肉を活性化しパフォーマンスアップ！
3次元のあらゆる方向へ最適な負荷をかける事で単独の筋肉だけではなく運動した複数の筋群を活性化させることが可能です。日常生活やスポーツのパフォーマンスの向上を目指します。

ココロを癒す
カラダを鍛える
水中ウォーキング

水中では「浮力」があり、膝や腰への負担が軽減されます。また、「抵抗」もあり、筋肉への負荷がかり、筋力アップにもつながります。膝痛・腰痛の方へ特におススメのトレーニングです。

西田コーチ

ココロを癒す
露天ジャグジー

プールエリアにある露天ジャグジーは季節を感じる草花を見ながら自然の空気の中でリフレッシュしていただけます。

10 **ピノスの良いところ**
初めての方やお客様目線に立った様々なサービスを運営しています。

洛西口駅 徒歩5分！

阪急洛西口駅から徒歩5分の施設だから、会社帰り・買い物のついでに気軽に通えます！

駐車場100台完備

施設内の専用駐車場は最長3時間30分までの利用は無料。安心してお車で越してください。



厚生労働大臣認定 健康増進施設

健康増進のための運動を安全かつ適切に実施できる施設として認定された施設です。

大人も子どもも無料送迎バス

会員様専用の無料送迎バスを運行しています。詳しくはホームページでご確認ください。



プールの水がキレイ！

高性能ろ過器で常時、1時間に約70トンの水をろ過し、1日6回プールの水が入れ替わっています。

初心者安心！60日チャレンジ！

運動習慣を身につけることが、健康への近道です。ご入会後のサポートに自信があります。



オーダーメイドプログラム作成

体組成計でボディチェックを行い、カウンセリングをしてからアナタだけのトレーニングメニューを作成します。

本も充実！リラックススペース

休憩スペースにはマッサージチェアや様々なジャンルの本があり自由にご利用いただけます。



オーダーメイドサプリ【有料】

医学博士と管理栄養士が監修したアルゴリズムで、あなたに必要な栄養素を自動で推算し、その場でサプリメントとして提供するオーダーメイドサプリメントサーバーです。

週100本以上のレッスン！

初めてでも楽しめるレッスンから上級者向けのハードなレッスンまで多彩なプログラムをご用意！



USER'S VOICE
お客様の声

ZERO-iを使用し身体の変化に驚いています！
佐野 様 ピノス歴2年

ピノスに通い始めて約2年が経ちます。脊柱管狭窄症という腰痛に悩まされており、マンツーマントレーニングを中心に水中ウォーキングやジムでトレーニングを行い痛みもかなり改善しました。完治はしていないので病氣とうまく付き合うよう運動は今も継続しています。

今年6月にジムのリニューアルで導入されたZERO-i(ストレッチマシン)を利用するようになり、さらに身体に良い変化が実感できたのでお話をさせていただきます。

ZERO-iというストレッチマシンは上半身用と下半

身用のマシンがあります。私は腰痛があったので下半身用のストレッチマシンを勧められ利用しました。利用当初は筋肉が硬くトレーニングが辛いものでしたが、今ではお尻の筋肉、股関節の筋肉がほぐれる事が気持ちよく、筋肉が柔らかくなったと実感しています。

試しに上半身用のZERO-iを使用した際は右の肩甲骨が硬い事が分かりました。以前野球で痛めた場所なので無理せずトレーニングを行い痛みを改善していきたいと思っています。

ZERO-iを使用してから効果が実感できたのが、趣味のゴルフに行った時です。今までよりも飛距離が伸び、よく飛ばようになりました。友人からもス



佐野さんのお気に入りマシンはアダクター・エクステンション。(左写真) 股関節の筋肉をほぐします。

NEWS TOPICS
ニューストピックス

10月2日(水)よりランニングステーションスタート！

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」の募集を開始します。

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) 一年登録 30,000円(税別)

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) 一年登録 40,000円(税別)

ZERO-iとジムの人工芝ゾーンが使える



ピノスの新たに始まるサービスです。ぜひご活用ください。

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、柳集女町、西京区川島地域の方
時間 水曜日14:10~14:50