

## ■見学をおすすめする理由

健康運動指導士 店長 前田

1月は、今年こそ!と思い、運動を開始される方が多いです。  
でも、続かない。続かない理由は人それぞれです。  
今年こそ!の先には、人それぞれの目的や希望があるはず。  
「健康で、明るく、楽しく日々を暮らしたい」  
「腰痛を改善して好きなゴルフを再開したい」  
「旅行を妻と一緒にいつまでも行けるように」などなど..  
運動を継続するのはとても難しいと実感しています。  
継続するには、お店やスタッフの雰囲気大切です。  
自分との相性みたいなもの。

実は以前も他のフィットネスクラブに入っていて、  
雰囲気合わなくて、結局行かなくなりました。と

ご見学に来られた方のお話です。

運動が苦手で、でも痩せたくてフィットネスクラブに入会しました。  
はじめは良かったんですが、そこにいる人全員が凄い人に見えてきて  
軽い重さで筋力トレーニングしていたらどのように思われるのかな?  
この使い方で合っているのかな?  
この服装で大丈夫なのかな?  
聞きたいことあるけど、こんな質問したら馬鹿にされないかな?  
そんなことを考えていたら、行くのが億劫になり、結局やめました。  
という経験をお話しくださりました。  
そして「ピノスの雰囲気は自分にぴったりだ」と感じられ、  
すぐにご入会されました。

このエピソードから、ピノスでは見学で雰囲気を感じて頂きたいと考えようになりました。  
見学で無理な勧誘はいたしません。  
お客様の健康づくりの選択基準にさせていただいて構いません。  
お客様が、健康的で、明るい未来のために運動が必要だと考えて  
いるとしたら、5分、10分、ほんの短い時間で構いません、ぜひ、ご来館ください。  
わずかな時間がおお客様の健康づくり、そして人生を変えることになるかもしれません。

## ■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。

HPでも館内を  
ご覧いただけます

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。

平均所要時間 20分

1 まずはフロントにて  
見学希望とお伝えください。

2 ジムでは実際にご利用いた  
けるマシンをご覧いただけます。

3 スタジオでは、レッスンの  
様子をご覧いただけます。

4 プールギャラリーから  
プールを一覧いただけます。

## 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。**

理由は2つです。1つは、キャンペーン期間中に集中して多くのお客様にご入会いただきますと、すでにご利用頂いている会員様が使いにくい状態になることが予測されるからです。もう1つはお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です。しっかりご検討頂いて、安心して始められる雰囲気を大切にしたいと考えています。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。

## ¥ 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。

## ■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	
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 の方なら	シニア会員	18,000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(1~2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。※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。

## 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

久世コース

※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。

※価格は税抜価格となります。

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中!

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(8月15日・16日) 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!



健康寿命100歳

# 2018年 フィットネスでああなたの毎日を もっと楽しく、もっと笑顔に!

ピノスに通って、毎日が楽しく変化した方が多数在籍しています。  
様々な世代でピノスが選ばれる理由がそこにあります。  
2018年、楽しく生きるためのフィットネスを始めてみませんか。



Watering Fitness  
**pinos** 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



# SMILE 1 初めての方の不安を笑顔に！ メンバーズサポートシステム

ご入会当初は不安を解消できるように、また目的を達成できるようにしっかりとサポートさせていただきます。長く在籍している目的やご利用内容が変化するときもあります。その時にも個人に合ったメニューをご提案いたします。これがピノスのメンバーズサポートシステムです。



■ボディチェックの診断とカウンセリング



■あなた専用のトレーニングメニューで運動



**効果の測定と運動メニューの変更**  
慣れたら来られた頃に、スタミナや筋力を測定します(無料)。測定結果によってプランを見直します。[測定⇒プランの見直し]を繰り返します。何度でも料金はかかりません。お気軽にお申し付けください。

# SMILE 2 厚生労働大臣認定の健康増進施設です。

「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の資格者が在籍しています。

全国のフィットネスクラブの約10%が認定施設です。



入会して21年  
今は親子で通っています！

# SMILE 3 使い心地ときめ細やかなサポートで継続率が高い！

21年間継続者 **96名**  
1年継続率 **99.02%**

オーダーメイドの運動メニューと効果の測定と運動メニューの変更が出来る事が継続の理由の一つです。



# SMILE 4 さらに安心してご利用いただくために「健康コンシェルジュ」を新設

ご入会時に健康でのお悩みを伺い、ピノスの施設の活用方法をご提案。また、ご見学や体験時にもお気軽にご相談ください。



■健康運動指導士・店長 前田  
■パーソナルトレーナー 松井  
■シニアプロジートレーナー 山崎



# USER'S VOICE お客様の声



中村 様 ピノス歴19年9ヶ月

# 膝の手術を回避。大好きなゴルフを満喫しています！

手術をしないとイケないくらい膝の痛みがあり、手術の日も決まっていた。ピノスで横歩きが良いとコーチから言われ、冀にもすがる思いでやり続けました。するとだんだん痛みがなくなり、やがて痛みがなくなりました。病院の先生もこの変化に驚かれ、手術を回避することができました。今も痛みは無く、カートには乗らず自分の足で歩き、大好きなゴルフを満喫しています。これから、健康を維持できるよう、運動を継続していきます。



# 笑顔の秘訣は？

# PINOS'S SMILE

始めたきっかけは、ちょっとした事でした。「運動不足だな」「お腹がでてきたなあ」など。始めてみると気持ちが前向きに。毎日が少しずつ変わり始めました。**やってみようが笑顔の秘訣です！**

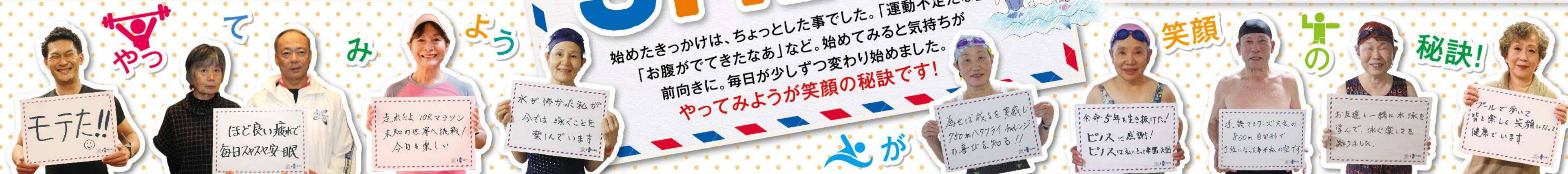
# USER'S VOICE お客様の声



山下 様 ピノス歴2年3ヶ月

# 新しい事にチャレンジ！

仕事ばかりの生活で、痩せにくくなったと感じ、運動をしたいという思いと、元々J-POPのダンスをしていたのですが、ダンススタジオに行く勇気はなく、スポーツジムのダンスレッスンから始めてみようと思っていました。その時にピノスの前でユーバウンドの、のぼりがあるのを発見し、「楽しそう！やってみよう！」という気持ちになり見学に行ったその日に、入会しました。ジムで筋トレと共に、スタジオプログラムのユーバウンド・メガダンスを取り入れ運動し、3ヶ月で体重も減り、身体が軽くなったと感じました。水泳を基礎から学びたいと思っていた所、館内の掲示に「やってみようが元気の秘訣」そのフレーズが心に残り、初級クラスに入り、水泳にもチャレンジしています。イベントでは、ボウリング大会に3回参加しています。社会人になってからあまりしていなかったの、久々にやってみようと思い申込みました。普段お話し出来ない会員様とも交流が出来る事も楽しみで参加しています。ピノスに入会し、全ての事に対して前向きに考えチャレンジしていこうと思う自分を発見しました！今後もジムで筋トレをし、オキシジェンで体幹と身体をコントロールする力を養い、ダンスでは表現力を出せるように頑張っていこうと思っています。



# SMILE 5 三拍子揃ったプールエリア 水が心とカラダを元気に



**泳ぐ**  
高性能過システムで「水がきれい」。だから気持ちよく続けられます。  
泳げない方も泳げるようになる初心者プログラムで夢を実現。また経験者の方も、もっときれいに泳ぎたいと目標を持って楽しく泳いでいる方が多数参加しています。ぜひピノスでフォームのきれいな泳ぎを目指して始めてみませんか。



**歩く**  
水深も5cm低く初心者にもやさしい！  
ひざ痛・腰痛の方にオススメ！水中ウォーキング専用レーン  
お客様の声でご紹介しました中村さんが手術を回避できた水中ウォーキング。効果があつた運動のポイントは「横歩き」です。誰でも簡単にできます。



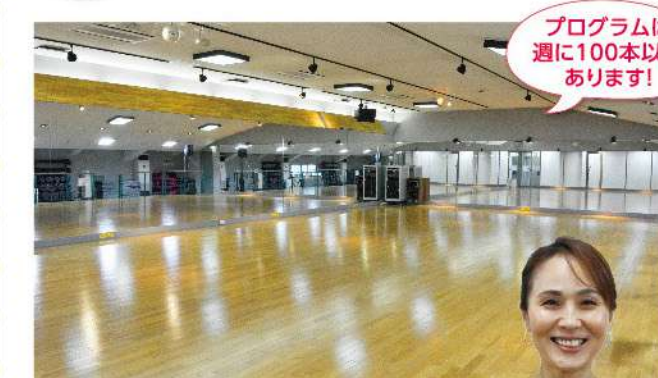
**運動後のケアもしっかりカバー！**  
屋外ジャグジー  
マッサージプール  
日常から離れ、心とカラダがリラックスでき、明日も頑張ろうと思えると思えるでいただいています。

# SMILE 6 走る事が楽しくなる！ 簡単最新マシン！



初めてでも簡単にできる！  
画期的なマシンシステム。  
このカギを機械に差し込むだけ  
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。

# SMILE 7 カラダのラインが変わる！ スタジオプログラム



癒系から燃焼系まで豊富なスタジオプログラム  
「ヨガ」だけで週に13本。他にパワーヨガ、ピラティス、ズンバなど様々な楽しいプログラムがあります。

# SMILE 8 本のレンタルもできる！ マッサージ＆読書スペース



約600冊のライブラリーと計6台のマッサージチェアがいつでも使えます。  
新聞は5紙(京都・朝日・日経・デイリー・スポニチ)を取り寄せています。新聞を読むついでに運動というのはいかがですか。

1人で100歳まで歩ける身体づくりの実現をめざして「健康寿命100歳」をテーマにかかげています。ご年配者の不安をなくし、フィットネスを通じて健康な毎日を送れる事を目標としています。