

2020年
新しいワタシがはじまる。

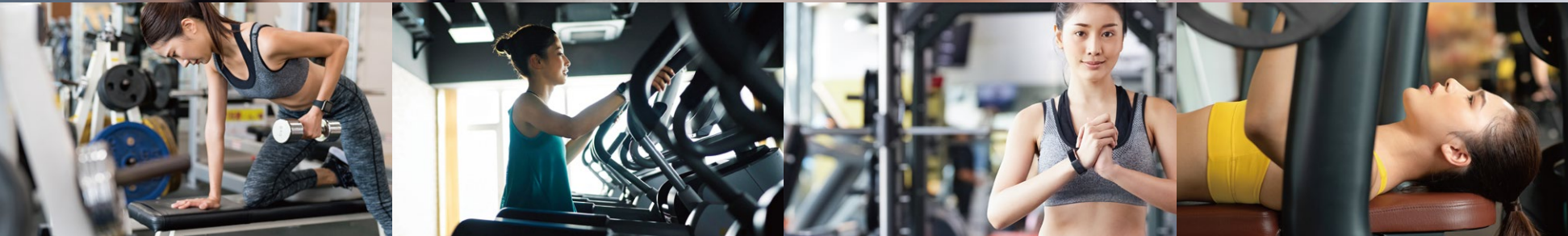
さらに便利!

3階への
直通出入口が
設置されました!



NEWプールエリア

2020年 SUMMER!!
25mプール新規オープン!



2020 NEW YEAR CAMPAIGN!! 先着20名様限定! 2020.2.29(土)まで

初期登録料 5,500円(税込) **0円**

事務手数料 3,300円(税込) **0円**

2ヶ月分 月会費 **2,020円**

美味しいグルメを一点プレゼント!



トレーニングプログラムの流れ

入会カウンセリング

初めて来られた会員様にはカウンセリングを行ない、健康状態、運動経験をお聞きした上で会員様に合わせたトレーニングを始めていきます。健康状態に不安のある方はご相談下さい。

初回トレーニング指導

ウォーミングアップ、ストレッチ、マシンのインストラクターが丁寧に指導します。全身バランスよくトレーニングが行なえるように会員様のレベルに合わせて設定します。

パーソナルプログラムの作成

担当インストラクターがひとりひとりカウンセリングを実施し、目的、年齢、体力に合わせた無理のないプログラムを作成します。

パーソナルプログラムの見直し

担当インストラクターが定期的にプログラムを見直します。目標達成、新たな目標を設定するお手伝いを致します。

入会に必要なもの

初期登録料 5,500円 今なら! 0円	事務手数料 3,300円 今なら! 0円	2ヶ月分 月会費 今なら! 2,020円
銀行またはゆうちょ銀行のキャッシュカードまたは通帳・届出印		認印

キャンペーンでのご入会後、3ヶ月間の継続が必要になります。それ以前に退会される場合は、初期登録料、事務手数料、割引会費との差額等ご清算が必要です。

GYM

無料体験実施中!

お電話でお気軽にお問い合わせください。



有酸素運動

心肺機能を高める効果のある有酸素運動。楽しみながら飽きずに脂肪燃焼!

筋力トレーニング

引き締めたい・鍛えたい部位を集中的に効率よくトレーニング。

フリーウェイト

バーベルやダンベルで無理なく、筋力強化が行えます。

経験・知識豊富なスタッフが会員様のさまざまな目的(シェイプアップ・筋力アップ・スポーツ選手の補強・リハビリ)達成の為にアドバイスさせていただきます。

POOL



水中ウォーキング フリースイミング

自分のペースで無理なく水中運動が行えます。

料金プラン

学生割引 10%OFF

フィットネス会員種別

いつでもジム会員 マシジムだけ使いたい方 6,930円/月

プールフリー会員 プールだけを使いたい方 5,500円/月

いつでも会員 プールとジムを使いたい方 9,900円/月

ジム	プール
月~土/10:00~21:00 日・祝/10:00~17:00	火/11:15~13:45・18:30~20:30 土/10:30~12:30・19:00~20:30
	水・金/18:30~20:30 日 /12:00~17:30

スクーリング制度導入

現在のフィットネス会員価格に **プラス3,000円 +税** で「**うれしい7講座**」を受講して頂けます!(月4回)

◆フィットネス会員価格は上記の表をご覧ください。
四季のらくらく体操は月2回講座のため、フィットネス価格+「1500円+税」でご利用頂けます。

潤い 潤いプログラム 水分を肌の角質層に浸透させ、「補湿&保湿」をしながら行うあったかぽかぽかプログラムです。

■ リンパビューティーヨガ

リンパを流し筋肉のしなやかさをアップ。全身のデトックス、リフレッシュに。むくみ解消をめざします。

(毎週)月曜日 / 11:15~12:00
■ 受講料1ヶ月(4回)6,050円 / 月



運動強度 ★★★★★

■ セルフ整体ヨガ&ピラティス ストレッチコンディショニング

リンパを流し、呼吸と共に筋繊維を伸ばし引き締め、体軸を整え全身の歪みをリセットしていきます。

(毎週)火曜日 / 11:00~11:45
■ 受講料1ヶ月(4回)6,050円 / 月



運動強度 ★★★★★

■ コンディショニングヨガ

深い呼吸で自律神経を整え、筋膜をほぐしていきます。肩こり腰痛を緩和、心身のコンディショニングをしていきましょう。

(毎週)火曜日 / 10:00~10:45
■ 受講料1ヶ月(4回)6,050円 / 月



運動強度 ★★★★★

■ 美メイクヨガ コンディショニング

体を芯から温め、筋肉の柔軟性を高め、深い深呼吸で脂肪を燃焼させ骨盤や肩甲骨を動かし体幹をつけながら自律神経や身体のバランスを整えていきます。

(毎週)金曜日 / 11:20~12:05
■ 受講料1ヶ月(4回)6,050円 / 月



運動強度 ★★★★★

■ 四季のらくらく体操

簡単にできるらくらく体操です。季節の変わり目など、体調の変化にあわせて体操をおこないます。はじめての方も安心です。

(毎月)第1・3水曜日 / 11:00~12:00
■ 受講料1ヶ月(2回)3,080円 / 月



運動強度 ★★★★★

■ やさしいヨガ うるおいプラス

保湿&補湿をしながらレッスンをします。初心者でも始めやすいやさしいヨガです。ゆったりとリラックスしながら呼吸を深めましょう。

(毎週)月曜日 / 10:00~10:45
■ 受講料1ヶ月(4回)6,160円 / 月



運動強度 ★★★★★

IKOMA SPORTS & CULTURE

生駒スポーツ&カルチャー

TEL(0743)73-1234

〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8
受付時間/平日9:30~20:00 日祝9:00~16:00

生駒スポーツカルチャー <http://www.kikoh-sports.com>



貸教室
あります
詳しくは
お問合わせ
下さい。

お車でもお越しいただけます
無料駐車場80台完備

※バスでお越しの方は近鉄東生駒より「帝塚山住宅行」に乗車のうえ「東生駒1丁目東」バス停で下車してください。



※お申込時のお支払いは、現金でお願いします。※以降の会費は、金融機関の口座振替、もしくはゆうちょ銀行の自動引落しでお支払いいただけます。※医師からの運動制限のある方、健康申告において診断書が必要と思われる方は、利用同意書が必要になります。【ご入会者】※16歳以上の方。※医師より運動制限されてない方。※刺青、タトゥーのない方。※暴力団・暴力団員その他これに準ずる等反社会勢力でない方。また、将来にわたりこれに該当しないことを自ら保証する方。※その他クラブ規則を順守できる方。