

“ありがとう”
の感謝を
込めて!

18th ANNIVERSARY CAMPAIGN!



キャンペーン期間 **4/5^日 - 6/28^日**

18周年記念 限定特典!

特典 1 入会金・登録料

【通常】
入会金: ¥11,550(税込)
登録料: ¥3,850(税込)

FREE ¥0

特典 2 利用する・しないが選べる!

**ピュアネス
スターター特典**

¥3,300(税込) × 3ヶ月

会員種別を選択 ▶ 選んだコース毎の時間(利用可能時間)で利用可能

特典 3 パーソナルトレーニングも体験できる!

体験料 ~~通常 ¥2,585(税込)~~

¥500(税込)

体成分分析装置 **InBody** 測定 **1回分込**
通常(1回あたり) ¥550(税込)

さらに! **16日以降からの利用開始の場合は月会費半額!!** ※ワンデイ会員は除く

<ピュアネススターター特典について> (入会日より6ヶ月間)をスターター特典利用期間とします。●スターター特典は利用の有無を選べます。●スターター特典を利用する場合は、入会日より6ヶ月間継続する事が条件となります。●スターター特典利用期間中の退会・休会は出来ません。●スターター特典利用期間中に退会する場合は違約金として、¥9,900(税込)をお支払頂きます。●スターター特典を利用する場合は、ご入会時に¥9,900(税込)(¥3,300(税込)×3ヶ月分)を現金でお支払頂き、4ヶ月目以降は毎月口座振替となります。●4ヶ月目以降の会費は、選んだ会員種別の月会費を全額頂戴致します。<500円体験について> ※500円体験は、お一人様一回限り。●ジムマシンの案内が必要な方は、事前にご予約ください。

要予約 予約は **こちらから** TEL.024-555-6451

ピュアネスってこんないいところ!

**営業時間
全て有人の
フィットネスクラブ**

月会費内で個人指導(パーソナルトレーニング)まで受けられます。

**フィットネス
プログラムが
充実**

**週40本
以上**

ボルドブラ ZUMBA
ヨガ ピラティス など

**お風呂が
充実**

洗い場完備 個室シャワー
シャンプー・ボディーソープ有

マッサージチェア・サウナもあります!

「ヘルストン温泉」
温泉としての利用でもOK!
営業時間内はいつでもお入り頂けます。

パーソナルトレーニングの詳しい内容は **裏面をCHECK!!**

**65歳以上で
ご入会の方限定** シニア会員 **7,700円** (税込)
月会費

営業中
全ての時間帯
使用可能

マスター会員 **9,350円** (税込)
月会費

ご利用
可能時間

火~金	10:00~22:30
土・祝	10:00~18:00
日	10:00~14:00

指定時間内全施設何度でも利用可

ジム・スタジオ・プール・スパ・総合フィットネスクラブ
ピュアネス福島 TEL.024-555-6451

クラブの詳細はこちら▶
<https://puresports.co.jp/pureness/>



最新情報・
活動内容
などを発信!



完全無料 駐車場 150台完備

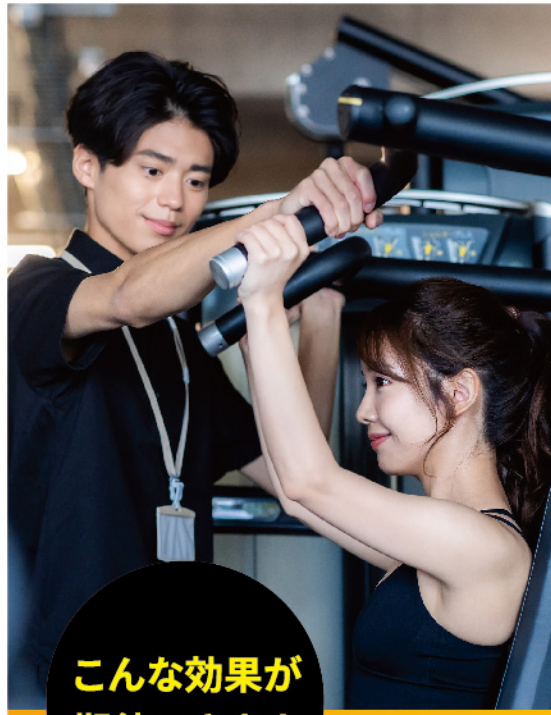
ピュアネス福島
飯坂線「桜水駅」より
徒歩15分
バス停「南矢野目道上」
目の前



ご入会に必要なもの

- ご本人確認の証明書 (運転免許証・保険証・パスポート等)
- 引き落としに必要な通帳
- 銀行印と認印

入会金 11,550円(税込)
登録料 3,850円(税込)
月会費 2ヶ月分
※スターター特典を利用しない場合



こんな効果が期待できます

パーソナルトレーニング

予約制

会員限定

完全無料

PERSONAL TRAINING

お客様とトレーナーのマンツーマンレッスンを月会費内で受ける事が出来ます!

初心者にもオススメ!

目的に合わせた運動

- トレーニングで効果を実感できていない方
- 肩こり、腰痛で悩んでいる方
- 運動習慣を身につけたい方
- 効率よく身体を鍛えたい方



ひざ痛・腰痛予防改善

筋力向上

姿勢改善

ダイエット

トレーニングの例を紹介!

運動不足が続き筋肉が萎縮すると、体は益々動かしにくくなります。予防するためには適度に運動する事が大切です。

膝の痛みの予防・改善にオススメのトレーニング

大腿四頭筋のトレーニング (太もも前)

脚上下反復トレーニング

長座姿勢で片足を伸ばし、伸ばした脚を上下に10回反復します。

10回×
2~3セット



ハムストリングスのトレーニング (太もも後ろ)

脚上下反復トレーニング

うつ伏せで、膝を曲げずに脚を上下に10回反復します。

脚の上げすぎ注意
10cm程度でOK

10回×
2~3セット



体の後ろ側のトレーニング (背中・お尻・太ももの後ろ)

体を持ち上げる、下ろすの反復トレーニング

仰向けで膝を立てて構えます。息を吐きながらお腹を引き込み、吸いながら背中を下から持ち上げます。胸から膝までが一直線になったら、背中を上から降ろします。

10回×
2~3セット



他にもトレーニング色々!ぜひ体験へお越しください!

お悩み・目的別プログラムも充実

運動不足解消・健康維持増進



- ▶ エアロビクス
- ▶ 有酸素運動
- ▶ ジムで筋トレ

スタイルUP・ダイエット



- ▶ UBOUND (トランポリンエクササイズ)
- ▶ アクアエアロ
- ▶ ZUMBA (ダンスエクササイズ)

体の疲れをとりたい!



- ▶ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)
- ▶ サウナ
- ▶ お風呂

ひざ痛・腰痛予防改善



- ▶ 水中ウォーク
- ▶ ピラティス
- ▶ パーソナルトレーニング

ピュアネス福島会員種別

今なら!

入会金 ~~11,550~~円(税込) ▶ 0円

登録料 ~~3,850~~円(税込) ▶ 0円

- トレーニング終了…指定利用時間の終了30分前
- 休館日…毎週月曜日、その他、年末年始・夏季・施設点検日・イベント実施日等の休業

アンダー30会員	
30歳未満でご入会の方限定	
月会費 7,260 円(税込)	
ご利用可能時間	
火~金	15:00~22:30
土	15:00~18:00
日	10:00~14:00
祝	10:00~18:00

ペア会員	
2名様以上でご入会の方限定	
月会費 8,800 円(税込)	
ご利用可能時間	
火~金	10:00~22:30
土・祝	10:00~18:00
日	10:00~14:00

デイトタイム会員	
日中のみのご利用限定	
月会費 7,700 円(税込)	
ご利用可能時間	
火~金	10:00~18:00
土	10:00~15:00
日	利用できません
祝	10:00~18:00

ワンデイ会員	
ご利用1回につき利用料1,210円	
月会費 2,970 円(税込)	
ご利用可能時間	
火~金	10:00~22:30
土・祝	10:00~18:00
日	10:00~14:00

プール利用可能時間	火	水	木
火	12:00~14:30 / 19:00~21:00	11:00~13:30 / 20:00~21:00	12:00~14:30 / 19:00~21:00
金	11:30~14:30	11:30~13:30	10:00~13:00

ご入会に必要なもの	ご本人確認の証明書(運転免許証・保険証・パスポート等)
登録料	登録料
月会費2ヶ月分	月会費2ヶ月分
引き落としに必要な通帳	引き落としに必要な通帳
銀行印と認印	銀行印と認印

※全施設利用可能(プール利用に関しては、スイミングスクール実施のため利用制限がございます。)*お申し込み時に会員証発行のため写真撮影をさせていただきます。*未成年の方(中学生以上)のお申し込みは保護者同伴をお願いいたします。



お申し込みお問い合わせ TEL 024-555-6451

puresports.co.jp/pureness

ピュアネス福島

検索

ホームページはこちら!!



営業時間 [火~金]10:00~22:30 [土・祝]10:00~18:00 [日]10:00~14:00 [休館日] 毎週月曜日 5/3(日・祝)~5/6(水・振休) 6/7(日)~6/11(木)