

“ありがとう”の感謝を込めて!

ピュアスポーツ

40th ANNIVERSARY Campaign!

キャンペーン期間 4月9日(水)▶6月29日(日)

40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

<ピュアネススター特典について> (入会日より6ヶ月間)をスター特典利用期間とします。●スター特典は利用の有無を選べます。●ス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。●スター特典利用期間中の退会・休会は出来ません。●ス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。●写真はイメージです。

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

ヨガ	UBOUND
エアロビクス	ピラティス

お風呂が充実

洗い場完備 個室シャワー
シャンプー・ポティソープ有

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 月会費 7,000円 (税込7,700円)

営業中 全ての時間帯 使用可能 マスター会員 月会費 8,500円 (税込9,350円)

ご利用可能時間
火~金 10:00~22:30
土 10:00~20:00
日・祝 10:00~18:00
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

お申し込み・お問い合わせ 福島市南矢野目字菅原50-8
TEL 024-555-6451

クラブの詳細はこちら
https://puresports.co.jp/pureness/
ピュアネス福島 検索



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
※スター特典を利用しない場合

【営業時間】【火~金】10:00~22:30 【土】10:00~20:00 【日・祝】10:00~18:00 【休館日】毎週月曜日 5/5(月・祝)~5/7(水) 6/8(日)~6/13(金)
※暴力団関係の方・刺青(ファッションタワー含む)のある方・妊娠している方・医師から運動を止められている方・他クラブを除名になった方・酒気を帯びた方・小学生以下の方のご利用はお断りしております。

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



こんな効果が
期待できます

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
- ▶ アクアエアロ ▶ ZUMBA

体の疲れをとりたい!



- ▶ ルーシーダットン
- ▶ 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

<p>今なら!</p> <p>入会金 10,500円(税込11,550円) ▶ 0円</p> <p>登録料 3,500円(税込3,850円) ▶ 0円</p> <p>●トレーニング終了…指定利用時間の終了30分前</p> <p>●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</p>	<p>アンダー30会員</p> <p>30歳未満でご入会の方限定</p> <p>月会費 6,600円(税込7,260円)</p> <p>ご利用可能時間</p> <p>火~金 15:00~22:30 土 15:00~20:00 日・祝 10:00~18:00</p> <p>指定時間内全施設何度でも利用可</p>	<p>ペア会員</p> <p>2名様以上でご入会の方限定</p> <p>月会費 8,000円(税込8,800円)</p> <p>ご利用可能時間</p> <p>火~金 10:00~22:30 土 10:00~20:00 日・祝 10:00~18:00</p> <p>指定時間内全施設何度でも利用可</p>	<p>デイトム会員</p> <p>日中のみのご利用限定</p> <p>月会費 7,000円(税込7,700円)</p> <p>ご利用可能時間</p> <p>火~金 10:00~18:00 土 10:00~15:00</p> <p>指定時間内全施設何度でも利用可</p>	<p>ワンデイ会員</p> <p>ご利用1回につき利用料1,210円</p> <p>月会費 2,700円(税込2,970円)</p> <p>ご利用可能時間</p> <p>火~金 10:00~22:30 土 10:00~20:00 日・祝 10:00~18:00</p> <p>指定時間内全施設利用可</p>
---	---	---	--	---

<p>プール利用可能時間</p> <p>火 12:00~14:30 / 19:00~21:30 水 11:00~13:30 / 20:00~21:30 木 12:00~14:30 / 19:00~21:30 金 11:30~14:30 土 11:30~13:30 / 17:30~19:30 日 10:00~15:00 祝 19:00以降のプール利用は出来ません</p>	<p>ご入会に必要なもの</p> <p>登録料 月会費2ヶ月分</p>	<p>ご本人確認の証明書(運転免許証・保険証・パスポート等)</p> <p>引き落としに必要な通帳 銀行印と認印</p>
--	-------------------------------------	--

※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]10:00~20:00 [日・祝]10:00~18:00 休館日 毎週月曜日 5/5(月・祝)~5/7(水) 6/8(日)~6/13(金)