

# サマーキャンペーン! お得にスタート! オススメ会員

※当クラブを退会後6ヶ月以内の再入会の方は対象外となります。

入会金  
通常5,000円(税別)

0円

右記オススメ会員で  
ご入会いただくと

入会事務手数料  
通常3,000円(税別)

0円

当クラブ  
初めての方  
限定!

右記オススメ会員の  
時間帯での1日体験は無料!!

当クラブ初めての方限定!!

要予約 ※お一人様  
1回限り

初めてで不安な方は  
1日体験  
受付中!

体験料 1,000円(税別)

※詳しくはお問い合わせ  
ください。

月会費のみでプールやスタジオプログラム、各施設が**“無料”**でご利用いただけます!



初心者の方でも無理なく続けられる個人プログラムを作成しますので、安心してトレーニングして頂けます。



人気の太極拳やヨガの静かなレッスン、また、年齢や目的にあわせたエアロビクス系レッスンと豊富なプログラムが自慢です。



年中31度の温水プールは浸かっているだけでも健康効果抜群です。アクアビクスから水泳レッスンまでプログラム数は多種多様です。



スポーツの後はお風呂でリラックス。ドライサウナ・スチームサウナなど、温浴ゾーンも豊富にご利用しております。



ジャグジー (Jacuzzi) section showing people relaxing in a hot tub.

昼間忙しい方に!  
土・日・祝も利用できてお得!  
**アフター5会員**  
月会費 **7,500円**(税別)  
ご利用時間  
月・火・木・金 17:00~23:00  
土 9:00~20:00  
日・祝 10:00~19:00

土・日・祝の  
休日集中フィットネス!  
**ホリデイ会員**  
月会費 **6,000円**(税別)  
ご利用時間  
土 9:00~20:00  
日・祝 10:00~19:00

お仕事帰りの方や  
夜しか時間がとれない方に!  
**ナイト会員**  
月会費 **5,000円**(税別)  
ご利用時間  
月・火・木・金 17:00~23:00

**安心のサポート体制!**  
営業時間中、スタッフが常駐!  
ご入会後はスタッフが運動プログラムを作成!

専属パーソナルトレーナーとのマンツーマントレーニングプログラム  
**この料金で成果が!**  
※効果には個人差がございます。  
**60日間の  
劇的肉体改造コース!**  
**パーソナル会員**  
パーソナル会員  
1日体験  
体験料 **3,000円**(税別)

より効果的に、より短期間にあなたの理想を叶える60日間、全12回のマンツーマントレーニングです。あなたにぴったりのトレーニング方法を専属パーソナルトレーナーが丁寧に指導いたします。

コース1 シェイプアップ  
リバウンドしにくい体づくり  
本格的シェイプUPプログラム!!

コース2 ゴルフ  
ショットを安定させ  
昔の飛距離を復活させるプログラム!!

コース3 痛みを和らげる  
肩こり・腰痛・膝痛などの  
痛みをやわらげるプログラム!!

パーソナルトレーニングの4つの特徴

全12回コース 30分×12回 60日間 <b>50,000円</b> (税別)	施設利用OK! 60日間毎日全営業時間 スタジオやプールもご利用可能。 フリー時の個別プログラム作成	高精度体組成測定 計3回の測定 ※通常1回500円(税別)×3回を含まず。 身体の状態を知ることから トレーニング内容を導きます	カウンセリング 専属パーソナルトレーナーが あなたの現在の状況を確認し、 目標達成に導くためのご 提案と食事指導をさせていただきます。
--	---	--	---

実施期間 **開始日から60日間** 料金 **50,000円**(税別) 回数 **30分×12回**  
※期間内は制限なく1日何度でもご利用いただけます。  
※スタート日が異なります。※休館日は含まれません。  
合計12回のマンツーマンレッスン! 期間中いつでも施設利用OK!

## ライフスタイルに合わせて選べる会員種別

<b>正会員</b> いつでもたっぷり利用したいなら! 月会費(税別) <b>9,000円</b> ご利用時間 月・火・木・金 9:00~23:00 土 9:00~20:00 日・祝 10:00~19:00	<b>家族会員(2名様)</b> ご家族の方と一緒にご入会する方にとってもお得! 月会費(税別) <b>2名あわせて15,500円</b> ご利用時間 月・火・木・金 9:00~23:00 土 9:00~20:00 日・祝 10:00~19:00	<b>デイ会員</b> 土日祝も使えるオススメコース! 月会費(税別) <b>8,000円</b> ご利用時間 月・火・木・金 9:00~17:00 土 9:00~17:00 日・祝 10:00~17:00	<b>デイ平日会員</b> 平日17時までしっかりフィットネス! 月会費(税別) <b>6,500円</b> ご利用時間 月・火・木・金 9:00~17:00	<b>学生会員</b> 学生の方にはとってもおトクです! 月会費(税別) <b>6,500円</b> ご利用時間 月・火・木・金 9:00~23:00 土 9:00~20:00 日・祝 10:00~19:00
--	--	--	--	---

ご入会に必要なもの 右記のものをご持参し、お手続きください。  
入会金 **5,000円**(税別) 入会事務手数料 **3,000円**(税別) 月会費 1ヶ月分 郵便 預金通帳 左記通帳 届け印 認印  
月会費はうれしい **10日割り!** 入会時の月会費は、日割でご入会いただけます。利用開始日によって金額が異なります。1~10日、11日~20日、21日~末日の日程で利用開始日を選択できます。

# 「イスト」フィットネスクラブ

営業時間 月・火・木・金/9:00~23:00(最終チェックイン22:00) 土曜日/9:00~20:00(最終チェックイン19:00) 日・祝日/10:00~19:00(最終チェックイン18:00)  
休館日 毎週水曜日その他年末年始・夏期・施設点検等、年間スケジュールによる休館があります。

お申し込み  
お問い合わせは **0742-45-5009**  
施設のお得な情報、最新情報は **奈良イスト** 検索  
住所/奈良市三碓5丁目3番26号

