

スタッフが**常駐**×**充実**スペックのイストだから
2019年の願いは

叶う。

豊

豊富なスタジオ・プールプログラム!



インストラクターが常駐!プログラムを受け放題!

癒

しの空間で快適フィットネスライフ!



スタッフがいつでもマシンの利用方法等をレクチャー!

安

心サポート!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!

充

実のリラクゼーションスペース!



目標達成のためのプログラムづくりなど万全のサポート体制!

月会費のみで
上記すべてを

無料

で
ご利用いただけます!

まずはやってみよう!

**1日無料体験
受付中!**

要予約

期間/1月31日(木)まで

初めての方を対象に施設を自由にお使いいただける無料体験を実施しております。お気軽にお申し込みください。

※詳しい内容は電話にてお問い合わせください。※お一人様1回限り。

新春キャンペーン!!

今ならお得にスタート!

期間/1月31日(木)まで

入会金 通常5,000円(税別)

+

入会事務手数料 通常3,000円(税別)

0円

※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。

※掲載の写真は一部イメージです。

大人専用のフィットネスクラブ
「イスト」 フィットネスクラブ

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

www.ist-japan.com

■住所/奈良市三碓5丁目3番26号 ■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 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。

日中も夜間も月会費だけで全ての

プログラム受講・施設を利用可能!



お仕事帰りの方や夜しか時間がとれないアナタにおすすめ!

ナイト会員

ご利用時間 月・火・木・金 17:00~23:00

月会費 **5,000円** (税別)

例えばこんな使い方▶ 仕事帰りにトレーニング&リラックス



イストで充実の
アフターファイブを!

日中、家事の合間やお好きな時間に快適フィットネス!



デイ会員平日

ご利用時間 月・火・木・金 9:00~17:00

月会費 **6,500円** (税別)

例えばこんな使い方▶ 日中に充実トレーニング&リラックス



1日無料体験の流れ

要予約

お電話でお気軽にご予約ください。
※当施設が初めての方に限ります。

tel.0742-45-5009

お得にスタート!



まずはイストに相談しよう!



1 体験日に来館! カウンセリング!
あなたの今の体力をチェック! 不安な事などご相談ください。



2 経験豊富なスタッフがアドバイス!
あなたに合った運動をご提案、運動のアドバイスさせていただきます!



3 フィットネスオリエンテーション
ボディスケールを使って体組成状況をチェック! 内容に沿ってご説明いたします。



4 アドバイスにそって、実際に施設を利用してみよう!
スタジオ・プール・マシンジム! そして運動の後はお風呂もご利用いただけます!

1月31日(木)までのご入会で
入会金 通常 5,000円(税別)
入会事務手数料 通常 3,000円(税別)

無料!!

※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。

この料金で成果が!

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

60日間の劇的肉体改造コース! パーソナル会員

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。※効果には個人差がございます。

まずはマンツーマンを体験!

パーソナル会員
一日体験
料金 3,000円(税別)



コース1 **シェイプアップ**
リバ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!!

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。 ※スタート日が選べます。 ※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!

お客様の声

40歳代 女性

30歳代 女性

3人目の子供を出産後、体重が10kg増えてしまった。運動は嫌だったが、もう始めるしか無いと思い、入会と同時にパーソナルトレーニングに申し込んだ。自分で運動をする事はできないと思い、パーソナルトレーニングの日だけは頑張るという目標で始めた。開始から1ヵ月半、そんな私でも5kg減量することができた。入会当初は、目標の10kgの減量は無理だろうと思っていたが、今では、運動をし減量する事が楽しくなってきた。これからもパーソナルトレーニングを続けて、必ず目標の10kg減を達成します。

食事やお酒の量が増え、何とかしなければと思いつつも結局、体重が10kgも増えてしまいました。今までスポーツクラブでの運動はした事がなかったので、入会と同時にパーソナルトレーニングに申し込みました。けっして楽な内容ではありませんでしたが、開始から2ヵ月で最初の目標であった10kgの減量に成功しました。減量できただけでなく、仕事等私生活においても前向きな考え方や、行動ができるようになったと感じています。これからもパーソナルトレーニングを継続して、次の目標である後6kgの減量も成功させたいです。

※掲載の写真は一部イメージです。●詳しくはお気軽にお問い合わせください。

ライフスタイルに合わせて選べる会員種別

デイ会員 月会費 8,000円 (税別) ご利用時間 月・火・木・金 9:00~17:00 土 9:00~17:00 日・祝 10:00~17:00	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	正会員 月会費 9,000円 (税別) ご利用時間 月・火・木・金 9:00~23:00 土 9:00~20:00 日・祝 10:00~19:00
家族会員(2名様) 月会費 15,500円 (税別) 2名あわせて ご利用時間 月・火・木・金 9:00~23:00 土 9:00~20:00 日・祝 10:00~19:00	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	学生会員 月会費 6,500円 (税別) 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 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 入金通帳 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。



大人専用のフィットネスクラブ

「イスト」フィットネスクラブ

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

QRで簡単アクセス

営業時間 月・火・木・金 9:00~23:00(最終チェックイン22:00)
土 9:00~20:00(最終チェックイン19:00)
日・祝 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。

