

パンジョウェルネスクラブでは、  
初心者の方も安心して  
ご入会いただけます。

# PWSS

パンジョ・ウェルネス・  
サポート・システム

オリエンテーション

初回カウンセリング

初回体力測定

トレーニングサポート期間  
運動開始期間はジムインストラクター  
がサポートします。

セルフトレーニング

体力測定による効果判定

●フィットネス初心者のための  
スタジオプログラム・  
プールプログラムも  
多数ご用意しております。

●セルフトレーニングも  
運動プログラム変更時  
など定期的に  
ジムインストラクターが  
サポートいたします。

栄養  
カウンセリング  
(管理栄養士)

## 成人スイミングコースプラス誕生!

4月スタート! 月会費 8,000円(税抜)/月



週1回(月4回)のスイミングレッスンとレッスン  
当日のフィットネスクラブ施設利用が可能です。  
最優秀スイミングクラブ受賞のコーチ陣が指導  
をいたします。初心者はもちろん、上級者にも  
四泳法すべてに対応可能!

曜日	時間	曜日	時間
月曜日	11:00~12:00		
火曜日	14:30~15:30	金曜日	11:50~12:50
			13:00~14:00
水曜日	11:00~12:00		
	13:15~14:15	土曜日	20:00~21:00
木曜日	14:15~15:15		12:45~13:45
			19:30~20:30

\*フィットネス施設の利用が必要な方にはスイミングクラブの成人スイミングコースもご用意。  
●週1回コース 6,500円/月(税抜) ●週2回コース 9,100円/月(税抜)

一般参加  
OK

## スーパーダイエットコース (短期集中コース)

1期間10名様のみ  
の人気コースです。  
お早めに  
お申し込みください。

[期間] 4週間集中コースご都合の  
良い開始日より4週間

[対象] 18歳以上の健康な方

[定員] 先着10名様

[参加費] 24,000円(税抜)

- ①期間中、全施設使い放題!(1回で300kcalの消費を目指します)
- ②からだステーションを使って、ジム以外の日常生活の活動量も完全チェック
- ③スタジオ・アクアプログラムへの参加もOK!  
(一部の予約制プログラムにはご参加いただけません。)
- ④健康運動指導士・健康運動実践指導者による特別ダイエットプログラム作成
- ⑤インストラクターとのマンツーマンウェイトトレーニング(期間中8回)  
※有酸素運動→コアトレーニング→パーソナルストレッチ
- ⑥管理栄養士による食事アドバイス
- ⑦グッドスリムダイエットによる一置き換えダイエット(30分)使用
- ⑧体組成測定装置によるBEFORE(初回)~AFTER(最終回)判定

## 一般公開レッスン&スパコース

人気のピラティスやジャイロキネシス、  
今話題のプログラムに参加してみませんか?

チケット制(3ヵ月間有効)で、  
好きなプログラムを選んで  
ご参加いただけます。  
忙しいあなたにもピッタリのコースです。

レッスン名	曜日	時間
ジャイロキネシス	月曜日	10:45~11:45(60分)
DANCE DANCE	月曜日	19:50~21:00(70分)
スタイルアップワーク	火曜日	11:00~12:00(60分)
ヒップホップ入門	火曜日	14:00~15:00(60分)
骨盤矯正教室	木曜日	11:35~12:25(50分)
ピラティス	金曜日	14:00~15:00(60分)
機能改善トレーニング	土曜日	15:15~16:15(60分)

【チケット料金】10枚 20,000円(税別)

## フィットネス&ライフスポーツ 無料体験実施中(〜3/13(火)まで)

(1)まずはお電話にてご都合のよい日時をご予約ください。(072-294-3178)

※スタジオレッスン・ライフスポーツ講座の体験希望の方は実施時間をご確認のうえ、ご予約をお取りください。  
※現在会員の方、6ヶ月以内にご在籍・ご体験された方はご体験いただけません。

(2)体験に必要なものをご持参のうえ、ご予約時間に7階ウェルネスクラブフロントまでお越しください。

ジム・スタジオをご利用の方...トレーニングウェア(Tシャツ・ハーフパンツなど)・室内シューズ・フェイスタオル  
ボールをご利用の方...水筒、スイムキャップ、ゴーグル、フェイスタオル  
※バスケットボールを1枚無料レンタルいたします。  
※トレーニングウェア・水筒等をお持ちでない方は無料レンタルも可能です。  
数に限りがございますので、在庫がない場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

(3)フロントにてチェックイン手続き後、施設をご利用いただけます。

月間の利用回数に応じて決める会費が大好評! (表示価格は、税抜です)

## フィットネスクラブ個人会員会費のご案内

### レギュラーコース

ご利用時間

月・火・木・金 9:00~22:30(水曜日休館)  
土 9:00~21:00 日・祝 9:00~19:00

#### タイムリーコース

一回利用毎に利用料1,000円を  
支払って利用するコースです。

2,500円/月(税抜)

安心パック付き3,300円/月(税抜)

#### 月4コース

月4回、営業時間内の都合の  
よい日に通っていただけます。  
ゆっくり利用したい方に。

6,000円/月(税抜)

安心パック付き6,800円/月(税抜)

#### 月8コース

月8回、営業時間内の都合の  
よい日に通っていただけます。  
マイペースで利用したい方に。

9,500円/月(税抜)

安心パック付き10,300円/月(税抜)

#### 月12コース

月12回、営業時間内の都合の  
よい日に通っていただけます。  
しっかり利用したい方に。

11,000円/月(税抜)

安心パック付き11,800円/月(税抜)

#### 使い放題コース

できるだけ多く利用したい方は  
こちらのコースをご選択ください。

12,500円/月(税抜)

安心パック付き13,300円/月(税抜)

#### 学生使い放題コース

25歳以下の学生の  
方なら、格安の使い放題コースを。

6,500円/月(税抜)

安心パック付き7,300円/月(税抜)

※安心パックとは当クラブが株式会社イーウェルとの提携により、会員様に提供するサービスです。万が一のケガや盗難に最大10万円の  
お見舞い金をお支払いするサポートと旅行・宿泊・レンタカー・ゴルフ・レジャーなどの優待価格利用ができます。  
※タイムリー4・月8・月12・使い放題コースの方、お車でお越しの方には利用日に2時間無料駐車券(1日1回まで)を発行致します。  
※バスケットボールのレンタルは1ヶ月1,000円(税抜)、1回186円(税抜)にてご利用いただけます。  
※学生使い放題コースは、18歳以上25歳以下の大学生・大学院生・専門学校生・予備校生などの学生の方が対象となります。駐車券の発行はできません。  
※設定回数を超えても1,667円(税抜)/回でご利用いただけます。

### ナイトタイムコース

ご利用時間

月・火・木・金 17:00~22:30(水曜日休館)  
土 17:00~21:00 日・祝はご利用できません。

#### ナイト月4コース

月4回、都合のよい日の  
ナイトタイムにご利用いただけます。

5,000円/月(税抜)

安心パック付き5,800円/月(税抜)

#### ナイト月8コース

8回、都合のよい日の  
ナイトタイムにご利用いただけます。

7,000円/月(税抜)

安心パック付き7,800円/月(税抜)

#### ナイト使い放題コース

ナイトタイムにできるだけ多くご利用  
になりたい方はこちらのコースを。

8,000円/月(税抜)

安心パック付き8,800円/月(税抜)

※安心パックとは当クラブが株式会社イーウェルとの提携により、会員様に提供するサービスです。万が一のケガや盗難に最大10万円の  
お見舞い金をお支払いするサポートと旅行・宿泊・レンタカー・ゴルフ・レジャーなどの優待価格利用ができます。  
※ナイト月4・ナイト月8・ナイト使い放題コースの方、お車でお越しの方には利用日に2時間無料駐車券(1日1回まで)を発行致します。  
※バスケットボールのレンタルは1ヶ月1,000円(税抜)、1回186円(税抜)にてご利用いただけます。  
※設定回数を超えても1,204円(税抜)/回でご利用いただけます。

### ライフスポーツ講座案内

もっと楽しく!! もっと深く!!

#### ダンス・舞踊

●初めてのフラメンコ舞踊 ●フラダンス ●ALOHA HULA ●初歩からはじめるハワイアンフラ  
●タヒチアンダンス ●ジャズダンス ●大人からはじめるジャズダンス ●ストリートダンス  
●ミセスのためのクラシックバレエ ●社交ダンス(初~中級) ●フラメンコ舞踊

#### 健康

●ヨーガ ●ヨーガ禅 ●太極拳 ●健美操 ●ピラティス ●スポーツ吹き矢 ●氣功で体内アンチエイジング  
●中国医療氣功 ●輝き続ける女性のためのボディケアトレーニング ●卓球 ●枕体操 ●やさしいエアロ&ヨガストレッチ

#### ゴルフ

●ゴルフスクール(初心者) ●ゴルフスクール(初心者&ジュニア) ●ゴルフスクール(女性限定) ●ゴルフアカデミー

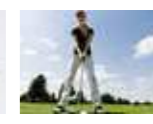
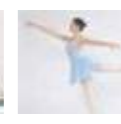
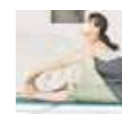
#### 武道

●合気道 ●空手



無料体験  
実施中!

詳しくはお問合せください。



入会特典 入会金 無料 + オリジナルタオルプレゼント 3/13(火)まで

<ご入会時に必要なもの>

入会金 3,000円 (3/13(火)まで無料)	事務手数料 3,000円(税抜)	1ヶ月分の月会費	銀行通帳及び お届け印	写真 (横3cm×縦4cm) ※スナップ可	健康診断書 (コピー可) ※クラブで定める 既往症の方のみ
-----------------------------	---------------------	----------	----------------	-----------------------------	--

お問い合わせは、パンジョウェルネスクラブ TEL.072-294-3178

## キャンペーン期間中、入会金 10,000円(税抜)が無料 (3/13(火)まで)

<ご入会時に必要なもの>

入会金 10,000円 (3/13(火)まで無料)	事務手数料 3,000円(税抜)	1ヶ月分の月会費	銀行通帳及び お届け印	写真 (横3cm×縦4cm) ※スナップ可	健康診断書 (コピー可) ※クラブで定める 既往症の方のみ
------------------------------	---------------------	----------	----------------	-----------------------------	--

### 医療費控除対象

医師から運動処方箋を発行された方は、  
会費が医療費控除の対象となり  
運付を受けることができます。  
※詳しくはスタッフにおたずねください。

## 法人会員募集中!

◎入会金:200,000円(3/13(火)まで無料)  
◎年会費:ご利用スタイルに合わせたプランをご提案いたします。  
例:A社様の場合 年会費50,000円(税抜) お問い合わせは  
チケット50枚/年間 TEL.072-294-3178  
利用料1,000円(税抜)