

女性専用ルーム

- 女性専用
- 女性に最適なマシンラインナップ
- 清潔感のある綺麗な内装

強さと美しさを全力でサポートする
女性専用スペース

III

24h GYM+Beauty

セルフ脱毛

お試し30分初回体験2000円

■2回目以降:4000円、ペア割:6400円

完全個室でセルフメイドの脱毛はプロ仕様の脱毛機が使える、セルフだから低価格。
セルフ脱毛が初めての方でも安心・安全にスタッフが丁寧に説明いたします



III Club GINO

受付時間 / 11:00~20:00
定休日 / 第四水曜日
大阪市西区南堀江1-14-29
TEL:06-6533-3500



美意識 過剰

とびきりの美しさを。

Club Gino Personal GYM & 24h GYM + Beauty

III Club
GINO

PLAN INFORMATION

プランご紹介

ClubGINO ではライフスタイルに合わせて、こだわりのコンセプトとマシンをご利用頂ける様々なプランをご用意しています。ビギナーからアスリートまで、ご要望に応じて最適なフィットネスプランを提供しております。法人向けプランもご用意しております。詳しくはスタッフまで。



01. FULLTIME

フルタイム会員

24時間ご利用が可能です

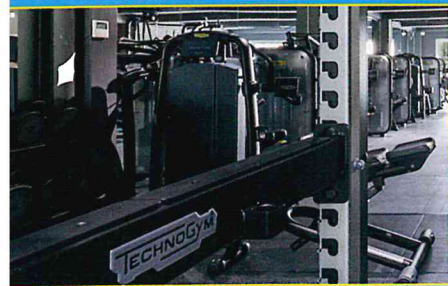
入会金 ¥5,500
月会費 ¥9,240

02. DAYTIME

デイトタイム会員

平日9:30~17:30まで利用できます。
(祝祭日はご利用できません)

入会金 ¥5,500
月会費 ¥8,140



03. SMART PERSONAL

スマートパーソナル会員

ウェルネスキーシステム
カウンセリングが利用できます。

入会金 ¥5,500
月会費 ¥12,100



04. FULLTIME + セルフ脱毛

フルタイム会員 + セルフ脱毛

ジム施設24時間ご利用が可能です。
セルフ脱毛使い放題

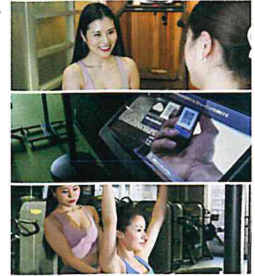
入会金 ¥5,500
月会費 ¥12,240

初心者オススメ!『スマートパーソナルプラン』!!

スマートパーソナルプランとは?

キーシステムに入れた個人情報とトレーナーが処方したトレーニングメニューがマシンと自動連動し、トレーニングから身体データの管理まで出来る。初心者におすすめのトレーニングプランです。

- 1 キーシステム** キーシステムのICチップに個人情報を入力します。
- 2 身体データの計測** 体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝など、現在の身体の状態を数値化し把握します。
- 3 カウンセリング** トレーナーとの面談で目標を設定し、効果的なトレーニング方法やフォームの確認、必要な栄養素の知識などのレクチャーを行います。
- 4 実技テスト** 簡単な測定で実際の筋肉運動量を計測します。



1から4は入会後、トレーニングに入るまでの流れになります



パーソナルトレーニングなどでレベルの高いトレーニングも!

- 5 トレーニングの処方** 必要なトレーニングの処方をキーシステムに入力します。入力された情報をマシンが読み取り、自動で個別セッティングがされます。
- 6 マシントレーニング** キーシステムは、こなしたマシン、重量や回数などをクラウド上に蓄積します。また、身体データも蓄積出来ます。
- 7 カウンセリング** 約30日から45日を目標に、身体の状態とトレーニングの成果を確認します。フォームの矯正や、新たな目標設定などを行ない、継続的なトレーニングで目標達成を目指します。

トレーニングに入ると5から7を繰り返しトレーニングを行ない、次の目標達成を目指します

パーソナルトレーニング 料金表

コース	会員	ビジター	内容	こんな方にオススメ!
30分/1回	¥3,300	¥4,400	1回ごとのご希望に沿ったメニュー構成	<input type="checkbox"/> フォームチェックやテクニックを習得したい方 <input type="checkbox"/> ポイントで見て欲しい方 <input type="checkbox"/> 時間が確保しづらい方 <input type="checkbox"/> 定期的には通いにくい方
60分/1回	¥6,600	¥8,800		
8回チケット (週1回コース) ※有効期限2ヶ月	¥52,800 (¥6,600/回)	¥61,600 (¥7,700/回)	目標に合わせた食事指導 LINEでのサポート付 体組成測定による体型管理	<input type="checkbox"/> ダイエット目的の方 <input type="checkbox"/> 確実に身体の変化を感じたい方 <input type="checkbox"/> 運動習慣を付けたい方 <input type="checkbox"/> 1人でのトレーニングが不安な方
16回チケット (週2回コース) ※有効期限3ヶ月	¥88,000 (¥5,500/回)	¥105,600 (¥6,600/回)		
初回体験/60分	¥3,300 (レンタルセット込み)		カウンセリング + 体験トレーニング	