

今だけの、22周年トリプルゼロ入会キャンペーン開催中!!

自慢の充実施設を 存分にお楽しみください!!

Gym

福知山を一望できる空間で 景色を楽しみながらトレーニング 新エリアGrow+が

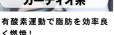














経験者の方も満足のフリ ウエイトエリア!



正しい使い方をスタッフが お伝えいたします!

SPA 運動後はくつろぎの一時を。



お風呂だけの ご利用OK!

ココロもカラダも リフレッシュ!

福知山を一望できる癒しの温 泉施設でココロもカラダもリフ レッシュできますよ!

ニコスポーツプラザ スタジオプログラム

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 時間 9:30〜 あさヨガ 10:00 (A) 10:00 10:00 10:00〜 リラックスヨガ 10:15~ ZUMBA GOLD はじめてエアロ 11:00 11:00 11:15~ 11:15〜 あるくエアロ あるくエアロ キックBOX 12:00 RITMOS(リトモス ダンスエアロ 12:15 12:15~ 12:15~ ZUMBA 13:00 コアトレお腹引き締 Balletone 12:45〜 ボディメイクヨガ 13:00 13:00〜 ゆったりヨガ 13:15〜 フィットネスフラ 13∶15∼ FLOW YOGA DISCO DANCE 13:30~ チャレンジエアロ 13:45~ ZUMBA 14:00 15:00 にこにこ太極拳 14:30~ ラテンエアロ 14:45^ 14:35~ 15:00 15:00~ FLOW YOGA 15:30~ DISCO DANCE30 16:00 16:00 16:00 白中開放 自由開放 18:00 18:15-18:15~ コアトレお腹引き締 19:00 19:00~ だれでも太極拳 19:15〜 あるくエアロ 19:15~ あるくエアロ 19:15∼ DISCO DANCE 19:15 ₹ 20:00 njoy 20:00 20:15〜 キックBOX 20:15∼ Link yoga 20:15~ 21:00 ※10月~12月度プログラム

PICK UP プログラム!!



体の凝りをほぐし心を落ち着 かせます。



楽しく脂肪燃焼!ストレス発 散!ができて大人気!



初めてでも大丈夫、音楽に合 わせて体力づくり!

安心の無料サポート!

運動が苦手な方や フィットネス初体験の方も安心!

儿心省下

01

カウンセリング

まずは今の体の状態を 知ることから始めます。



血圧測定や 簡単な運動で、 今の体の状態を

(02) プログラムご提案

カウンセリングの結果を元に 改善点を見つけます。



あなたの健康に ご紹介します。

03 運動スタート!

更なる健康を目指して 運動開!



マシンの使い方 など、なんでも ご相談ください!

◆入会システムのご案内

皆様の疑問にお応えし、親切・丁寧に指導いたします。 NSCA-CSCS·NSCA-CPT·NESTA-PFT·健康運動実践指導者· ゆうゆう会員 ホリデー会員 ナイト会員 スポーツ会員 理想・目的・目標 ニアフィットネストレーナーなどの資格保有スタッフも在籍! などがハッキリ **5,280** ⊞ 5,830円 ● 8,030円 € 6,930円 されている方は! 利用料 〇円 利用料 〇円 利用料 〇円 利用料 〇円 理想のボディへ! パーソナルト

利用可能時間 土曜日 10:00~21:00 日•祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで 利用可能時間 月~金 17:00~23:00 土曜日 17:00~21:00 ※温泉利用は24:00まで 利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 1•祝 10:00~19:00 利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00

エコノミー会員 平日スポーツ会員

■ 3,850円 **500**円

利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで

5,280円

利用料 〇円 利用可能時間 月~金 9:00~17:00 土曜日 10:00~17:00 ※温泉利用は17:00まで 平日ゆうゆう会員 **4,180** ⊕

利用料 〇円 利用可能時間 月〜金 9:00〜17:00 土曜日 10:00〜17:00 ※温泉利用は17:00まで 学生会員

4,290円 利用 ①円

利用可能時間 月~金 16:00~23:00 土 10:00~21:00 日 祝 10:00~19:00 **温泉利用は24:00まで

- ◆Grow+のご利用について
- ●スポーツ会員/ゆうゆう会員の方・・・追加料金なしでご利用いただけます。

ください。※18才以下の方は保護者の同意書が必要となります。小学生以下の方はご入会をお断りさせていただきます。

- ●上記会員以外の方・・・各会員の月会費に追加料金1,100円/月でご利用いただけます。
- ●会費 月払いの場合、2ヶ月分の会費 ●登録手数料 2,200円(税込) ●入会金 5.500円(税込)
- ●金融機関通帳&お届け印(月払いの方のみ) ●身分証明書(保険証・免許証・学生証等) ※別途、半年会費・年会費のブランもご用意しております。(※エコノミー会員・ナイト会員・ホリデー会員は月会費のブランのみです)※別途法人会員ブランもあります。詳しくはお問い合わせ

スポーツクラブ

こ、 ノグの専門家が

NIK:SPORTS

コニコスポーツ

が違う! 『体の歪みや腰痛を改善したい』など、

あなたの目的に合わせてトレーニングの専 マンツーマンでサポートするので安心です。

「どんな運動をしたらいいの?」「何からはじめればいいの?」など、

TEL.0773-23-2535

営業時間 月~金/9:00~23:00 土曜日/10:00~21:00 日曜•祝日/10:00~19:00

定休日 第1月曜日に温泉を営業する場合は、館内告知にてお知らせいたします。

毎月第1月曜日・年末・年始

コスポーツプラザ 検索

