

はじめるなら今!
秋限定のお値打ちプラン!

秋の入会キャンペーン

ご利用開始月からの会費 **4ヶ月分**が
入会金・電子キー発行手数料もコミコミで

スタンダードプラン 10,000円 (税込)
(通常：初期費用+月会費4ヶ月分=22,000円)

レギュラープラン 20,000円 (税込)
(通常：初期費用+月会費4ヶ月分=30,800円)

高校生プラン 8,000円 (税込)
(通常：初期費用+月会費4ヶ月分=19,800円)

※ご利用開始月プラス3ヶ月(計4ヶ月)が継続条件となります。
割引期間中に退会する場合、割引分の費用が発生します。お支払いいただいた金額は返金不可となります。

※キャンペーン適用の支払い条件

◎下記の支払い方法のみ

現金 ¥ d払い Pay Pay au PAY メルペイ

2025.
11/15
(土)まで



複数人での
ご入会 **なかよし割**

他ジム
からの **乗り換え割**

おかえり
なさい **再入会割**

500円 OFF

※乗り換え割は半年以内の退会届や在籍していた証明ができるものをお持ちください。

会員プラン

初心者大歓迎

スタンダードプラン
365日24時間
いつでもジムが利用可能

好きな時間に
運動できます!
月々 **3,850円** (税込)

レギュラープラン
スタンダードプラン+
選べる運動教室

トレーナーと一緒に
運動しましょう!
月々(どれか1つ選択) **6,050円** (税込)
※選ぶコース数により料金が変わります。

	火・木コース	水・金コース
10:30 ~ 11:30	ボディメンテナンスコース 痛みや身体の不調を自分自身で改善することを学び実践できるようにします。	貯筋コース 筋肉の量を増やしましょう!正しい姿勢でマシンでは補えない所を中心に運動していきます。
13:30 ~ 14:30	ちどりあしコース 歩行能力の向上のために、バランス運動や筋力向上運動なども楽しく行っています。	燃焼コース 食事、運動、睡眠に対する知識を整理し、脂肪燃焼しやすい身体を楽しく目指しましょう。
14:45 ~ 15:45	腰痛パイバイコース 腰痛の原因や改善方法など知識を整理し、運動等を通して腰痛の改善を目的とするコースです。	健康寿命100歳コース いつまでも自分の足で歩けるように、様々な運動を活発に継続的に行っていきましょう。

高校生会員 会員様のご家族の場合
(お子様・ご親族の方)
月々 **3,300円** (税込) 月々 **2,750円** (税込)
入会条件 ①現在、在学中の方(通信制・夜間学校など年齢問わず)に限り。 ②16歳から18歳までの方はご利用時間 5:00から22:00 完全退館となります。

365日24時間 酸素ルーム利用可能
酸素ルーム会員
月々 **14,300円** (税込) プラス 550円でジム利用も!

病院がメディカルアドバイザーの24時間フィットネスです。専門のトレーナーがいるので初めての方も安心してお越しください!

地域に、人に寄添う 学校のように通うフィットネス
フィットネススクール
ロコモK.O 河内長野店
24時間営業

受付時間 火~金 11:30~19:30 月・土・日・祝 9:00~16:30

[運営] 株式会社トック [メディカルアドバイザー] 王司病院

見学・体験・入会のご相談はLINEまたはお電話で
0721-63-6565
河内長野市小塩町 97-4

※スタッフが不在の日や受付時間を変更する場合がございますので、見学・体験・入会をご希望の方は、事前にお問い合わせ、ご予約下さい。



公式 LINE



Instagram
店舗のご紹介

■ご入会に必要なもの
お支払(入会金・電子キー代・会費)は全て
カード払い又は銀行口座から引落しとなります。
クレジットカード払い対応しています
口座引落しをご選択の場合、入会手続き時に
下記のものが必ず必要です。
銀行口座のわかるもの 銀行のお届印
※高校生の場合は、学生証などを在学を証明する
ものもご提示ください。



ジムでも家でもWサポート!健康も完走も叶えよう!

「河内長野シティマラソン」へ出場される方限定

2026年1月末までロコモK.Oを
活用できる期間限定パス

河内長野シティマラソン応援パス

利用開始日	ジムのみ利用	ジム + 酸素ルーム利用
2025. 10月	4ヶ月料金 通常 22,000円 ▶ 13,000円	4ヶ月料金 通常 66,000円 ▶ 29,000円
2025. 11月	3ヶ月料金 通常 18,150円 ▶ 10,000円	3ヶ月料金 通常 51,150円 ▶ 23,000円
2025. 12月	2ヶ月料金 通常 14,300円 ▶ 8,000円	2ヶ月料金 通常 36,300円 ▶ 16,000円
2026. 1月	1ヶ月料金 通常 10,450円 ▶ 6,000円	1ヶ月料金 通常 21,450円 ▶ 9,600円
応援パス 限定特典	条件付き酸素ルーム 利用券5枚プレゼント! ※ご利用は事前予約が必要です。	24時間無制限で 酸素ルーム利用可能!
	先着3名! 契約ロッカー	姿勢をAI分析 シセイカルテ無料測定 AI分析 未来姿勢

お申込み方法

店頭にて書類手続き、
料金の事前清算が必要です。

現金
d払い
Pay Pay
au PAY
メルペイ

- お手続きの際「河内長野シティマラソン」へのエントリー完了メールをご提示ください。
- お支払い完了後の返金をご対応いたしかねます。あらかじめご了承ください。
- ご利用期間は利用開始日から2026年1月31日(土)までとなります。
- 対象年齢は、中学生を除く15歳以上の方となります。

お問合せ



公式
LINE

マラソン金メダリストが
アドバイザーの
安心・高品質
酸素ルーム!
酸素ルームの効果など
詳しくはこちら→
日本気圧バルク工業 YouTube チャンネル

※すべて税込表記となります。

自宅で簡単エクササイズ スクワット編



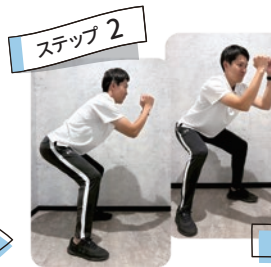
準備

足を肩幅ぐらいに広げます



ステップ1

両手を腰に添えて椅子に
座るように少し腰を下げましょう。



ステップ2

両腕を上突き上げる姿勢を取り、
腰を更に深く下げましょう。



ステップ3

太ももが床と平行になるまで下げてみましょう。
体と足が平行になるとGOOD!! 膝はつま先より
過度に出なければ大丈夫です!!

ポイント

10回1セットを3セット繰り返してやってみましょう!!

スクワットでもやり方はたくさんあります。ご来館いただければ、ご自身にあった方法や
姿勢を、トレーナーが確認します。気になる方はぜひ見学に来てみてください。

毎月第3土曜日
無料開放デー

どなたでもお気軽にご来店下さい!

ロコモK.Oをもっと活用しよう!

ロコモK.O体験プラン

身体を動かしたいけどどんな所か不安、続けて行けるか自信がない...
そんな悩み解消のため体験プランを用意しましたので、ぜひ来てみませんか?

A	B	C
1日 体験 プラン	1週間 体験 プラン	2週間 体験 プラン
(税込) 500円	(税込) 1,500円	(税込) 2,000円

※初回体験日より1年間、それぞれの体験プランおひとり様1回ご利用ができます。
体験されたプランは、その後1年間体験できません。

24H
利用OK

レンタルスタジオ



約6.3m×約5.8m 約33㎡(約10坪)

鏡 完備
タテ約4m×ヨコ約1.7m

Wi-Fi有

24時間換気

空調 無料

■ロコモK.O会員

1,650円(税込) / 1時間・何人でも

※利用者の中に1人でも会員様がいらっしゃればOK!

■非会員

1,870円(税込) / 1時間・何人でも

運動やダンスなどの教室開催など、お気軽にお問合せください。



どなたでもご利用
いただけます

24時間営業中

運動の合間にランドリーで洗濯・乾燥して、
時間を有効活用しませんか?

洗濯機

8 kg 1回 300円

20kg 1回 700円

靴用 1回 200円

乾燥機

8 kg 15分 100円

27kg 8分 100円

靴用 20分 200円