

キャンペーン中のご入会で
 合計 **10,000円**以上 **お得**

全てのマシーン
使い放題
365日24時間
 月々 **3,850円** (税込)

3周年記念キャンペーン

2023.9.1 (金) ~ 9.30 (土) まで

特典1
入会金 無料
 (通常 税込 3,300円)

特典2
入会月会費 無料
 (通常 税込 3,850円~)

特典3
電子キー 発行手数料 1,100円
 (通常 3,300円)

特典4
選べるチケット5枚 プレゼント
 ・ストレッチ券 (1枚 1,000円)
 ・ボクササイズ券 (1枚 750円)
 ・回数券 (1枚 750円)
 からお選びいただけます!

いきなり入会が不安な方にも
 安心してご利用いただけるように
2週間無料体験
 引き続き行っております!! 詳しくはお問合せ下さい!



※スタッフ不在日や受付時間を変更する場合がございます。

ロコモK.O 会員様の声

身体が強くなった。若返った感じがする。

高知市大膳町 N 様 17ヶ月目

体重が入会時より10kg 痩せた。食事についても考えて食べるようになった。身体が軽くなり動きやすく疲れにくくなった。運動が好きではなかったがコースに参加する事で楽しく続けられている。

高知市葛島 S 様 12ヶ月目

楽しく運動している。1人では運動しないがみんなと一緒にならできる。一緒に続ける事が楽しい!

高知市上町 Y 様 35ヶ月目

入会した事でフィットネスに頑張っに行かないと思いつけることができる。仕事の関係で1週間程来れなかったら身体が重くなる。頑張っトレーニングに来たら帰る時には身体が軽くなっている。ヨガのプログラムに継続的に参加できるのがいい。

高知市丸池町 N 様 27ヶ月目

頑張ろうという気になっている。肩こりが改善された。継続してヨガに参加できているのがいいのかもしれないので続けていきたい。

高知市東雲町 M 様 22ヶ月目

1人ではなかなか来ないけどコースでみんなと一緒にだと運動が楽しくできる。指導者が知識豊富なので身体を痛めずに安心して運動ができる。来ている他の会員さんもスタッフと明るくて気持ちよく運動ができるので続けて来ることができている。

高知市農人町 Y 様 24ヶ月目

コースに入ることによって腰の痛みの原因が分かった。自分ではできなかった事ができるようになった。身体の正しい使い方を教えてもらっているので痛みが出た時何が原因か分かりやすくなった。身体の使い方が間違っている時に指導してもらえるので修正できる。

高知市一宮西町 K 様 24ヶ月目

1階から3階への階段を上がる時には息が切れていたけれど今は大丈夫になった。股関節の痛みが少しあったが今は大丈夫になった。よくつまづいていたがそれも大丈夫になった。

高知市薊野北町 N 様 31ヶ月目

※ご感想の一例です。効果には個人差があります。

リラクゼーションメニュー

10分コース

1,000円 (税込)

マッサージガン or 徒手
お選びいただけます

希望の箇所に短時間でもしっかり効果あり! リピート率 80%超えの人気メニューです。初めてのの方はまずこちらのコースがオススメです!

30分コース

3,000円 (税込)

マッサージガン & 徒手
併用 OK!

身体のコリ、不調にアプローチしたい方に特におすすめ!
疲れがたまりやすい原因も施術の中で確認していきます。

2023年9月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

毎週火曜日は
**マッサージ・
リラクゼーションがお得!**

1回10分 9:00~16:30 限定

1,000円 → 500円!

※火曜日実施分はマッサージガン対応に限ります。



スタンダードプラン

月々 **3,850円** (税込)

月何日でも1日何時間でも マシン使い放題!

レギュラープラン

月々 **6,050円~** (税込)

スタンダード+運動教室

(1種選択: 月8回開講)

トレーナー指導による運動教室を受講!

レギュラープランの選べる コースプログラム

(トレーナー指導による運動教室)

脂肪燃焼コース

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。

腰痛バイバイコース

腰痛の原因や改善方法などの知識を整理し、運動などを通して腰痛の改善を目的とするコースです。

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きます。

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。

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なりましょう。

リハビリ応援コース

リハビリを頑張っている方々に対して、個々の問題点を評価し、より生活のしやすい身体を目指します。

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。

会員様限定の
充実した
プログラム

無料
プログラム
何回でも無料!

- HIIT (平日開催: 30分間)
- ヨガ (土日開催: 60分間)

- フィジカルアップ (土日開催: 30分間)
- サーキットトレーニング (土日開催: 30分間)

有料
プログラム
回数券での参加

- ボクササイズ (土日開催: 30分間)
- ミット打ち (随時受付: 15分間)