

春に向けて、今から

**START!**

入会登録は  
こちらから



特典

①

1ヵ月目の会費

**0円**

さらに



ご紹介者がいる方限定!

入会時お得なキャンペーン実施中

詳しくはこちら⇒



特典

②

3ヵ月間マンツーマンサポート

スポーツジムが初めてで不安のある方や  
運動習慣をつけたい方を全力でサポートします!  
週1回マンツーマン 筋トレのサポートを実施  
(1回20分/計8回) ※ジムのみ

無料

要予約



先着15名様  
限定

※6ヵ月在籍可能な方が対象となり、6ヵ月以内に退会される場合は入会時の割引分をお支払いいただきます。

※2月入会または3月入会の方に限ります。※事務手数料(5,500円)が別途必要となります。※過去3ヵ月以内に退会された方は対象外となります。

トレーニングサポートプログラム **先着5名**  
★有料★

運動に慣れた方  
中上級向け

短期間で結果を  
出したい方向け

2ヵ月で運動  
習慣をつけたい、  
初めての方向け

**ガッツリ**  
筋トレコース

**短期集中**  
筋トレコース

**コツコツ**  
筋トレコース

理想の  
カラダへ。



**1日体験料**

トレーニングジム・プールなど  
1日どちらの施設でも **無料!**  
ご利用いただけます!

体験でもインストラクターが  
マンツーマンでサポート!  
(ジムのみ)



▲ご予約はこちら

スタジオレッスンを体験したい場合は  
電話のご予約が追加が必要です。

※ご体験はおひとり様一回限りとなります。  
過去の体験 無効ご利用も対象となります。

**ホットヨガ**

**無料体験会!**

※体験はひとり1回、過去の利用履歴がない方が対象



脂肪燃焼  
代謝アップ  
血行促進  
etc.

日時: 2月1日(日)・15日(日) 各定員5名様

① 15:50~16:30(各日) **ベーシックヨガ**

② 16:50~17:30(各日) **ゆったりヨガ** 強度弱め

【ホットヨガレッスン】火・水・金・日(期間限定で木曜日と隔週日曜日夕方)



▲WEBのご予約はこちら

ご入会時にお持ち頂くもの
こちらのチラシ
身分証明可能な公的書類
金融機関お届け印・口座番号
事務手数料 5,500円

※ご利用の際はエスポ袋井の規約を必ずお読みください。■加入金・会費・年会費  
※入会費(初)16歳以上の健康な男女で、本クラブの会費を承認された方。(1日  
未満の方は保護者の同意が必要となります)①本クラブの利用に必要と認められる  
方、②保険料、③会費、④年会費の発生がなく、無償の利用に支障のない方、⑤本館の  
ある方やクラブが運営している施設に入会していただきます。※入会時に入会後の退  
金は返戻しはございません。※2回目以降の会費は前金より前納時のお振込みとなります。

平日	●スタッフ対応時間帯 10:00~21:00 ●セルフ時間帯 6:00~10:00/21:00~24:00
土日祝日	●スタッフ対応時間帯 10:00~19:00 ●セルフ時間帯 6:00~10:00/19:00~24:00

会員種別	会費	利用日	利用時間帯
エスポ袋井料金表			
全日会員	9,680円	全日	6:00~24:00
平日会員	7,920円	月~金	6:00~24:00
午後会員	6,600円	月~金	12:00~18:00
ナイト会員	5,940円	全日	19:00~24:00
週2会員	6,160円	指定曜日	6:00~24:00
セルフ会員	6,160円	全日	6:00~10:00 21:00~24:00(平日) 19:00~24:00(土日祝)
VIP会員	13,200円	全日	6:00~24:00

**Follow Me!**  
お得な情報や  
効果的エクササイズ、  
スタッフの日常etc...

**Instagram**  
フォローお願いします♥  
@espo\_fukuroi

※VIP以外の会員種別がエスポ袋井をご利用する際には、別途登録料520円がかかります。

会員の皆様にあったさまざまなエクササイズをインストラクターがご提案・サポートします!



**体組成測定  
カウンセリング** (何度でも無料!)  
目標達成の第一歩は、ご自身の身体を知ることから。インストラクターと一緒にまずはチェックをしましょう!

**メニュー作成** (何度でも無料!)  
なりたい自分になるための特別メニューを作成。メニューの見直しは何度でもOK! 最大限の効果が期待できます。

**マシン指導**  
マシンの設定やトレーニングのポイントをインストラクターが指導します。より効果を実感していただきやすくなります。

**トレットミル**  
有酸素運動を加えることにより、より効果的なトレーニングを実現。室内なので天候に左右されることなく走り続けられます。

**GYMジム** 目標達成までのサポートが充実

**マンツーマン指導!**  
**だからこそ、効果絶大!**

**パーソナル専用ルーム**  
開設! (ジムの方のみ)

ジムまたはプールにてマンツーマントレーニングを実施! ご希望に沿ったワンランク上のメニューをご提案します。

料金: 会員3,850円 / 非会員5,500円 (30分価格)  
時間: 30分または60分

**PERSONAL FITNESS**  
LET YOUR NEW SELF IN FITNESS.

WEB予約好評受付中  
予約と詳細はこちらから



**パーソナルトレーニング**

**トランポリン  
× エクササイズ** **UBOUND** RADICAL FITNESS

**ホットヨガ**

効率的にシェイプアップできて体幹が鍛えられる!

**50種類以上のプログラムが充実!**  
ダンス系のZUMBAやメガダンス、脂肪燃焼系のUBOUNDやTaeBo®、フラットバーン、エクササイズ系のピラティスや背骨エクササイズ・ヨーガ等、また基礎代謝が上がり、脂肪が燃えやすい身体作りにも最適なホットヨガも週6日あります。

**STADIOスタジオ** 初心者から上級者までバラエティー豊かなプログラムが充実

**開放感・透明度が高いプールを完備!**  
ウォーキングコースやアクアビクス、4泳法を教えるクラスもあります。足・腰が弱い方や全身を効率よく鍛えたい方には是非オススメです。運動後のケア施設として浴室・サウナも完備。

**POOLプール** ジャグジー・浴室・サウナ・スチームサウナあります!







# 無料体験会

# ヨガ



温まりながら

ヨガを楽しみましょう♪

各定員：5名

2.1 (日) | 15:50-16:30 ベーシックヨガ  
16:50-17:30 ゆったりヨガ

2.15 (日) | 15:50-16:30 ベーシックヨガ  
16:50-17:30 ゆったりヨガ

※レッスン開始時間の10分前にご来館ください。

持ち物 バスタオルorヨガマット・1L以上のドリンク・汗拭き用タオル・着替え

受付方法 QRコードよりお申込みいただけます。→→→  
電話申し込みも可能です。 ☎0538-42-6350



料金 無料 0円 ※過去の体験を含め、おひとり様1回限りとなります。

ホットヨガ後は、シャワーのご利用が可能です。

汗を流してすっきりお帰りいただけます ✨シャンプーボディソープ・ドライヤー完備