

## 月会費会員のお知らせ

充実のサポートサークル！  
月々3,000円！！  
一ヶ月使い放題！

月会費会員特典！

- ①通常開館時間すべてご利用頂けます。
- ②月1回のインボディ測定。メニュー作成。
- ③各種レッスンの参加。
- ④会員様限定、会員専用トレーニング時間。

## 《 会員サポートサークル 》

○インボディ測定の数値をもとに目標設定とトレーニングメニューの作成。

↓ ↑

○運動に無理がないか、物足りなくないかチェックしていきます。

↓ ↑

○月に1回のインボディ測定から経過を判断しさらに目標に近づきます。

↓ ↑

○定期的なトレーニングで健康な身体作りをしていきましょう。

## ～レッスン表～

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
9:00							
10:00							
11:00			インボディ測定		講習会		
12:00	休館日		インボディ測定		インボディ測定		
13:00	(祝日は通常営業)		会員専用時間		会員専用時間		
14:00	翌日が休館日になります)						
15:00			インボディ測定	講習会	インボディ測定	インボディ測定	
16:00			会員専用時間		会員専用時間	会員専用時間	
17:00							
18:00							
19:00						講習会	
20:00							

(火)スタジオボディメイク  
(木)スタジオスタイルアップ

(水・金)ジムサーキットトレーニング  
(木)スタジオバランス体操

※予定が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※会員専用時間は一般利用できません。

## ～料金表～

区分	料金	内容
講習会	2,000円 / 初回	講習+インボディ測定
月会費会員	3,000円 / 1ヶ月	通常開館時間利用可能。レッスン参加。インボディ測定。メニュー作成。
月会費会員 (高校生)	2,000円 / 1ヶ月	同上
個人利用 (2時間)	100円 / 2時間	一般利用時間内での利用。
レッスン (一般)	1,000円 / 1レッスン	レッスン参加。
インボディ (一般)	1,000円 / 1回	要予約。
インボディ (各指定管理教室受講者)	500円 / 1回	同上
(既存会員再講習)	800円	新規マシン講習+インボディ

お問い合わせは：大崎市古川総合体育館

指定管理者 公益財団法人 古川体育協会

〒989-6117 大崎市古川旭 4-5-2 Tel:0229-24-0511 Fax:0229-22-6460