

FOCS GYM

Athletic Conditioning & Physical Fitness



自分を超える



フリートレーニング



ウェイトトレーニング



低酸素トレーニング (IHT)



メディカルサポート

2019.11.30 OPEN

元住吉駅 徒歩6分

11.23 PRE-OPEN

ここから始まる

Athletic Conditioning



専門スタッフによる、アスリートの**トータルサポート**を実現。

トップアスリートの指導経験豊富な、ストレングス、科学、メディカルのスペシャリストが、あなたの身体を多角的にサポートします。フィジカルテストも実施していますので、定期的にコンディションをチェックしながらトレーニングを進めることができます。

Physical Fitness

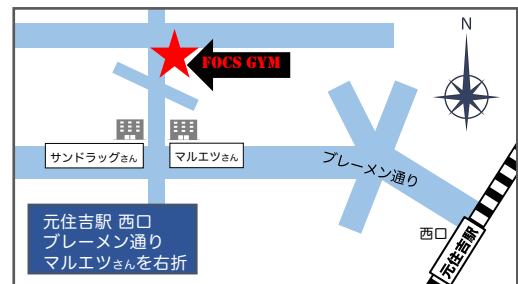


アスリートだけでなく、**健康**を維持したいすべての方へ。

フィットネス会員向けに、体幹トレーニングやストレッチ講座など、各種グループレッスンもご用意しています。レッスンはレベル別になっておりますので、若い世代から中高年の方のいたるまで、どなたでも安心してご参加いただけます。

低酸素トレーニングルーム完備 (標高1,500m~5,000m)

マラソンで自己ベストを目指す方、登山をされる方、より短時間で体カアップやシェイプアップの効果が得たい方などのトレーニングにオススメです。



PRE-OPEN CAMPAIGN

プレオープン期間は**無料**で体験ができる！

- 1) 施設利用料 **0円!** ※ (11/23~29)
- 2) 低酸素トレーニング体験 **0円!** ※ (通常7,000円)
- 3) 無料体験された日にご入会の方 入会金 **0円!**

※ 期間中、お一人様何回でもご利用いただけます。
※ 11/23~24: 10:00~18:00 11/25~29: 10:00~20:00 (最終受付は1時間前まで)

※ 写真はイメージです。 ※ チラシ掲載価格は全て本体価格となっております。別途消費税が必要となります。 ※ 医師に運動を止められている方などは入会をお断りいたします。
※ パーソナルトレーニング、グループレッスン、IHT (低酸素トレーニング) のビジター利用などの設定もございます。詳細についてはメールまたはお電話にてお問い合わせください。



FOC'S GYM

〒211-0025 神奈川県川崎市中原区木月1-3-43 (元住吉駅から徒歩6分)

MAIL: info.gym@focs.jp TEL: 044-872-9807

【ジム営業時間】5:00~23:00

※ 休館日: 毎月第2水曜日、12/30~1/3
※ スタッフ常駐時間 (受付対応): 平日・祝日 10:00~20:00 土・日 10:00~18:00
※ 誠に勝手ながら、11/22まで電話受付時間は10:00~17:00とさせていただきます。

入会金	7,000円	事務手数料	3,000円
会員種別	会費	利用時間・回数	
フルタイム	6,200円/月	5:00~23:00	
学生 ※ 高校生以上	5,200円/月	5:00~23:00 ※ 高校生は21:00まで	
IHT (低酸素トレーニング)	2,275円~/回	40分/回	
モーニング シニアスクール	5,200円/月	週2回 (40分/回) 【月・火・木・金】	
ビジター	3,000円/回	10:00~20:00	