

イキイキとした毎日を送るために。

なりたい自分

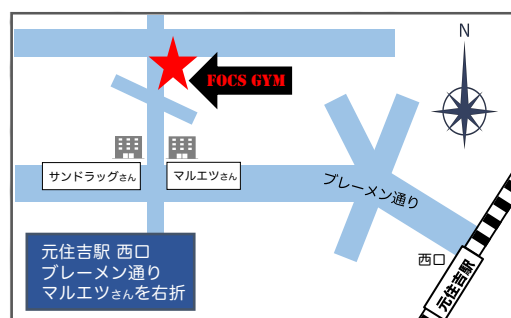
になる。



2019年11月30日 ★ 11/23 プレオープン

元住吉駅 徒歩6分 ブレーメン通り近く

OPEN



フィットネス会員 募集中

※写真はすべてイメージです



体幹トレーニング/ストレッチ



筋力トレーニング



低酸素トレーニング



メディカルサポート

FOCUS GYM はここが違う！ 充実のサポート体制を実現。

定期的な
測定とフィードバック

定期的に身体の状態を測定し、
トレーニング効果を確認します

安心の
メディカルサポート

ケガや痛みのご相談、医療資格を
もつ専門スタッフがお受けします

低酸素トレーニング
ルームの開設

通常より多くのエネルギーを消費するため
体力の向上やダイエットにもオススメです

詳しくは裏面

FOCUS GYM



044-872-9807

※ 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。

〒211-0025 神奈川県川崎市中原区木月1-3-43

【営業時間】 5:00~23:00

プレオープン期間中のみ
2019年11月23日~11月29日
無料体験

専門スタッフが、お客様の様々なニーズにお応えします。

脱ロコモ作戦！

ロコモ：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称

こんなことに悩まされていませんか？ これらの症状を改善する、または予防するお手伝いをいたします。



腰が痛む



肩こりがひどい



階段で膝が痛む



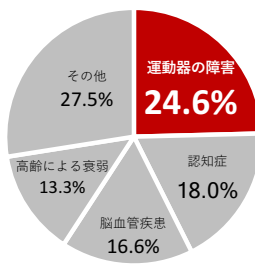
疲れやすい

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。日頃から運動習慣を身につけて、元気な足腰を維持し、健康寿命を伸ばしましょう！

◆ モーニングシニアスクール会員 ※ 週2回 (月・火・木・金/8:00~8:40, 9:00~9:40)

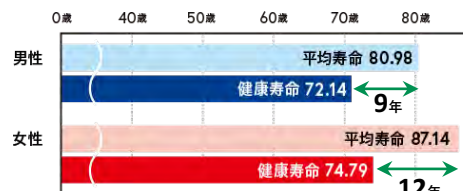
グループレッスンに週2回参加できる、時間限定のお得なプラン。朝から身体を動かす習慣をつけませんか？ (満60歳以上の方に限らせていただきます)

【要支援・要介護になった原因】



要支援、要介護になる原因のトップは、**運動器の故障**（転倒や骨折、関節の病気等）。

【寿命と健康寿命の差】



日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより一部改変

健康上の問題で、日常生活が制限される期間が約9~12年あるのが実情です。

健康増進、シェイプアップ、ボディメイク

目標に向けてトライ！



ご自分のペースでトレーニングをしていただくのはもちろん、グループレッスンやパーソナルトレーニングなど、各種オプションもご用意しています。

低酸素トレーニング

標高1,500m~5,000mに設定可！

大気中の酸素の量を人工的に減らすことによって、山頂と同じような低酸素環境を実現。低酸素環境でのトレーニングは、同じ運動をしても通常より多くのエネルギーを消費するため、スポーツ選手はもちろん、一般の方の体力向上やダイエットにも役立つことがわかっています。マラソンで自己ベストを目指す方、より短時間で体力アップやシェイプアップ効果を得たい方は、ぜひ一度お試しください！



★ プレオープン キャンペーン ★

プレオープン期間 (11/23~29) は**無料**で体験ができる！

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

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 (グループレッスン)	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	

アスリートやスポーツ愛好家の方を対象としたプログラムもご用意しています。詳しくはメールまたはお電話にてお問い合わせください。
※ 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さいます。詳細についてはメールまたは電話にてお問い合わせください。



FOCS 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。