

春が来る!



自分を変える!



フィットネス会員 募集中

無料体験実施中!



ゆとりを持って配置されたトレーニング機器と広いフリースペース。当ジムでは、密集することなくトレーニングしていただけます。

FOCS GYMはここが違う! 専門スタッフによるサポート体制を実現

質を重視した パーソナルトレーニング

経験豊富な専門スタッフが、会員様のご要望に応じたトレーニングプログラムを作成、ご提案いたします。

安心の メディカルサポート

医療資格をもつ専門スタッフが、ケガや痛み、リハビリのご相談等をお受けいたします。

効果的な 低酸素トレーニング

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。専門の知識をもった科学スタッフがサポートいたします。

詳しくは裏面

FOCS GYM



044-872-9807

<https://focs.jp/>

■ 受付: 平日・祝日 10:00~20:00 土・日 10:00~18:00 ■ 休館日: 毎月第2水曜日

〒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 MAIL: info.gym@focs.jp



専門スタッフが、お客様の様々なニーズにお応えします。

パーソナルトレーニング

専門のトレーナーが、お客様の様々なご要望にお応えします！

カウンセリングを行いながら、会員様のご要望に応じたトレーニングプログラム、その他のコンディショニング（身体を整える）メニューを作成いたします。
トレーニングスタッフの、医療資格を持ったメディカルスタッフもおりますので、なんでもご相談ください。



- パーソナルⅠ：トレーナーと1対1でトレーニングを行います。まずは運動の仕方を教えて欲しいという方、ご自身に合ったトレーニングをしたいという方などおすすめです。
- パーソナルⅡ：最大4名様まで一緒に受けていただける人気のグループパーソナル。ご家族やお友達と一緒に、楽しくトレーニングをしてみませんか？

★ お得な回数券やパーソナルパックプラン（月1～2回）、30分ショートコースもご用意しています

モーニングスクール

月・火・木・金 / 8:00～8:50, 9:00～9:50
※ 週2回ご参加いただけます（予約不要）

5,200円/月

ストレッチやトレーニングの方法を、毎回トレーナーがついて丁寧に指導しますので、スタートアップとして利用したいという方をはじめ、運動に不安がある方にも安心してご参加いただけます。



脱ロコモ作戦！

※ ロコモ：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

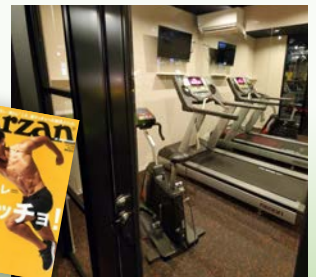
要支援、要介護になる原因のトップは**運動器の故障**（転倒や骨折、関節の病気等）といわれています。
日頃から運動で**元気な足腰**を維持すること、そして**免疫力**をあげることが、健康寿命を延ばす秘訣！
週2回のモーニングスクールで、専門スタッフと一緒に運動習慣を身につけませんか？

低酸素トレーニング (IHT)

完全個室でトレーニング！
標高1,500～5,000mに設定可

2,275円~/回

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、**登山**をされる方などは、ぜひ一度お試しください！



★ 低酸素トレーニングのビジター設定もございますので、まずは体験してみたいという方も、お気軽にご利用ください。

▲当ジム内 低酸素ルーム
(ターザン2月号でも紹介されました)

★春！キャンペーン★ 【2020年3月21日～4月30日】

- 1) 入会金 **無料**
- 2) 3・4月分 月会費 **無料**
- 3) パーソナル30分 **無料券**付

最大 **51,040円** お得
(IHT-8会員の場合)

※ ご入会月から6ヶ月以内に退会される場合、キャンペーン違約金が発生いたします。

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	5,200円/月	5:00～23:00	※ 高校生は21:00まで
※ 高校生以上（高校生未満についてはご相談ください）			
IHT（低酸素トレーニング）	2,275円~/回	月4回または8回	
モーニングスクール	5,200円/月	週2回（50分/回） 【月・火・木・金】	
ビジター（IHTなし）	3,000円/回	10:00～20:00	
ビジター（IHT含む）	4,000円/回		

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。 ※ チラン掲載価格は全て本体価格となっており、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。
※ 当ジムでは、感染症対策として、会員様・スタッフの手指消毒や、ジム内のこまめな換気、トレーニング機器の清掃・消毒などに務めております。