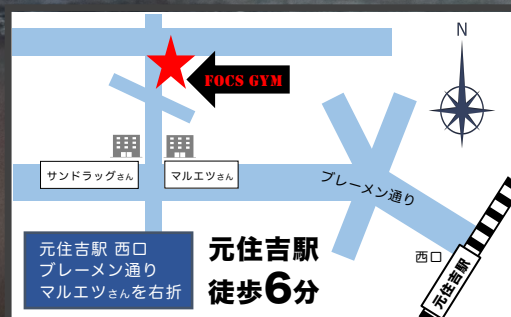


さあ、**始めよう!**

READY GO!

私たちと一緒に新しいスタートを!



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**

医療資格をもつスタッフが、ケガや痛み、リハビリのご相談等をお受けします。提携治療室もございます。

**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

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 ☎ **044-872-9807** <https://focs.jp/>

■ 受付: 平日 10:00~20:00 土・日・祝日 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**

* コロナウィルス感染症対策のため、当面の間、時短営業および人数制限を実施させていただきます。どうぞご了承ください。



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

あなただけの個別プログラムを作成！
お気軽に、ご希望をお聞かせください **6,000円/回**

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。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。

最大4名様まで一緒にいただけるグループパーソナル（パーソナルII）や、30分のショートコースもご用意しています。

※ 時短営業中は、ご希望のご予約日時に添えない場合がございます。どうぞご了承ください。



★ お得な回数券やパーソナルパックプランもございます

モーニングスクール

月・火・木・金/8:00~8:50, 9:00~9:50 (祝日を除く)
※ 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、足腰の痛みや、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

★ 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!

★ ビジター利用もできます。まずは体験してみたい! という方も、お気軽にご相談ください。



▲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)

コロナウィルス感染症対策

全スタッフのマスク着用、手指・器材の消毒の徹底に加え、下記の対策を実施しています。



常時換気

換気扇常時ON、窓・扉を開放し、換気を徹底。



利用人数のコントロール

混雑時は、入場制限をかけるなどして、密集を回避。



飛沫防止

ソーシャルディスタンスの確保、シールド設置で飛沫を防止。

日吉 徒歩3分 提携治療室 誕生!

完全予約制、完全個室型の治療室。GYM会員の方は、会員価格で治療室をご利用いただけます。

FOCS Conditioning TEL:045-534-9691
フォックス鍼灸治療室 MAIL:info.cond@focs.jp

■ 営業日: 月~木 (金~日・祝 応相談)

■ 営業時間: 12:00~20:00 (最終受付: 19:00)

〒223-0062 神奈川県横浜市港北区日吉本町1-4-5-2F

★ キャンペーン実施中 ★

【2020年7月31日までにご入会の方】

- 1) 入会金 **無料**
- 2) 6・7月分 月会費 **無料**
- 3) パーソナル30分 **無料券**付(要予約)

最大 **51,040円** お得
(IHT-8会員の場合)

※ 本キャンペーン特典を利用してご入会后、2020年12月末日より前にご退会を希望される場合は、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。

※ 写真は一部イメージです。※ チラシ掲載価格は全て本体価格となっており、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、会員様にも体調の確認や手指消毒、使用後の器材の消毒等をお願いしております。