

コ・ス・パみのおで“あなたを変えるフィットネスライフ”をはじめませんか？

フィットネスクラブ コ・ス・パに
ご入会された
100名に伺いました!

入会を機に
はじめて運動
された方
90%

運動が初めてで
入会される方って意外に
多いんです!
コ・ス・パなら入会後に丁寧な
サポートがあるので
とっても始めやすい!

詳しくはこちら!

コ・ス・パのお客様に
ご利用方法を伺いました!

好きな運動を
している
24%

定期的に
プログラムに
参加している
70%

ジム・プール
お風呂エリアなどを
自由に利用している。

RE・Bodyに
参加している
6%

プログラムに参加
すると一定の消費カロリーが
確保でき、開始時間が決まってい
るのでプログラムの時間に
合わせて利用している。

RE・Bodyは
スタッフ自信の
トレーニングメソッドで
マンツーマントレーニングを
会員価格で利用している。

詳しくはこちら!

フィットネス
初心者も
始めやすい!

COSPAサポート

ひとりでも「安心して始められる」「楽しく継続できる」。
スタッフと一緒に目標達成しましょう!

- スタートメンバーサポート
- 効果測定 InBody (体組成測定)
- トレーニングサポート

STEP 1 オリエンテーション
トレーニングの流れや
マシンの使用方法など
をご説明いたします。

STEP 2 インボディ測定
体脂肪量や内臓脂肪レベル、筋肉量、
骨バランスなどが詳しくわかる体組成
分析器でアナタのカラダをスキャン!

STEP 3 目標設定
理想のカラダ作りが出来るよう、ス
タッフと一緒に目標を設定!目標達
成へのアドバイスもいたします。

**STEP 4 目的別に
トレーニングご案内**
アナタの目的に合わせた運動内
容やレッスンをご案内いたします。

STEP 5 カウンセリング
運動を始めてからの効果や運動強度な
どを確認。次のステージへ移行できるよ
うにスタッフがアドバイスを行います。

ご入会

ダイエットで結果を出したいあなたに、
専属トレーナーが1対1でトレーニングをサポートします!

マンツーマン シェイプアッププログラム

RE・Body **有料**
Control You'RE Body

- “身体が変化していく楽しさ”を感じることができます。
- “運動”・“栄養”・“休養”の健康3要素に“知識”をプラス
- 2ヶ月で体重-3kg、腹囲-3cm、代謝量UPなど効果を実感!

Flow of the curriculum

1週目 初回カウンセリング セッション①	2-3週目 セッション②③ フリートレーニング	4週目 中間カウンセリング セッション④	5-6-7週目 セッション⑤⑥⑦ フリートレーニング	8週目 最終カウンセリング セッション⑧ フリートレーニング
----------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------------	---

コース内容 8週間(2ヶ月)・全8回(予約制)・60分/回(初回のみ75分)
料金 コス・パ会員 **42,000円**
一般会員 **51,600円** (フリートレーニング8回付)

Studio

スタジオ 初心者の方や上級者の方まで楽しめるプログラムを豊富にご用意。

Pool

プール 弱酸性のプールは透明度が良く・塩素臭もなく・肌の弱い方にも安心です。

Gym

マシンジム 目的に応じたトレーニングができるマシンを多数ラインナップ。

Relaxation

光明石の準天然温泉!
運動の後は、お風呂やサウナで心身ともにリフレッシュ!
※写真はイメージです。

KIDS SCHOOL

キッズスクール

※エイバックスダンスマスター・正道会館空手教室の
詳細については、お問い合わせください。

入会特典

登録手数料
(通常2,100円)

+
初月度月会費

0円

avex Dance Master

正道会館 SEIDOKAIKAN-KARATE

4歳~高校生
8,400円
(週1回)

小学生
6,300円
(週1回)

1日無料体験会

実施中!

※無料体験は
お一人様1回限りと
なります。

要予約 先着順

会員種別ラインナップ

下記以外の会員種別もご用意しております。
詳しくはお問い合わせください。

会員種別	対象	月会費(税込)	ご利用時間 ※木曜休館
レギュラー会員 当店人気No.1	いつでもお好きな時間に ご利用したい方	¥10,500	平日 10:00 ~ 24:00 土 10:00 ~ 21:00 日・祝 10:00 ~ 19:00
90分平日会員 当店人気No.2	平日の空いた時間でチョイス ※1日1回こ来館で90分ご利用いただけます。	¥6,300	平日 10:00 ~ 24:00 土 ご利用いただけません 日・祝 ご利用いただけません
イブニング会員 当店人気No.3	仕事帰りの空いた時間を有効利用	¥7,800	平日 19:00 ~ 24:00 土 ご利用いただけません 日・祝 ご利用いただけません
90分フル会員	お好きな時間を自分でチョイス ※1日1回こ来館で90分ご利用いただけます。	¥7,980	平日 10:00 ~ 24:00 土 10:00 ~ 21:00 日・祝 10:00 ~ 19:00
プール&スパ会員	プールとお風呂だけご利用したい方 ※ジム・スタジオはご利用いただけません。	¥7,800	平日 10:00 ~ 24:00 土 10:00 ~ 21:00 日・祝 10:00 ~ 19:00

■入会手続きに必要なもの 下記のものをお持ちください、お手続きください。

登録手数料 **3,150円** → **今なら ¥0**
※コス・パWELBOX 6ヶ月以上のご登録が条件となります。

月会費 **1.5~2ヶ月分** → **今なら 1ヶ月分 ¥0**
※会費を年一括払いにされる方は年一括会費をお持ちください。

認印 + 運転免許証 + 通帳(銀行またはゆうちょ銀行) + 左記通帳届出印鑑

※ご本人確認のため必ず運転免許証をお持ちください。運転免許証をお持ちでない方は、保険証、パスポート、外国人登録証のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ちください。※原則として、お風呂の口座は入会者ご本人さまの名義となります。

※当フィットネスクラブは16歳以上の方がご入会いただけます。※休会制度はございません。※個人会員金額は会員さまお1人についての金額です。※記載料金は全て税込価格です。※お支払いいただいた入会金(法人のみ)、登録手数料、月会費はお返しできません。

次の項目に該当する方は、当フィットネスクラブへのご入会をお断りいたします。

- 健康を害しており、運動することが好ましくないと判断される場合。
- 当フィットネスクラブが審査を行い、施設のご利用上、安全を確保できないと判断される場合。
- 医師から運動を禁止されている方。
- 刺青(タトゥー)のある方。
- 妊娠中の方。

コス・パ WELBOX

月会費に **+525円** でこんなにオトク!

- 1 会員優待サービス 全国の提携店で最大80%OFF
- 2 見舞金制度 コス・パ施設内でのケガや盗難をサポート
- 3 プロショップ割引 コス・パ内でお買い物がついても10%OFF ※3,150円以上のご購入に限る。一部対象外の商品がございます。

1,800台収容! 駐車場完備 **3時間無料!**
※以降30分/150円

市営駐車場もご利用いただけます。
3時間無料! ※以降30分/100円

西宿2丁目交差点