

コ・ス・パ上本町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！

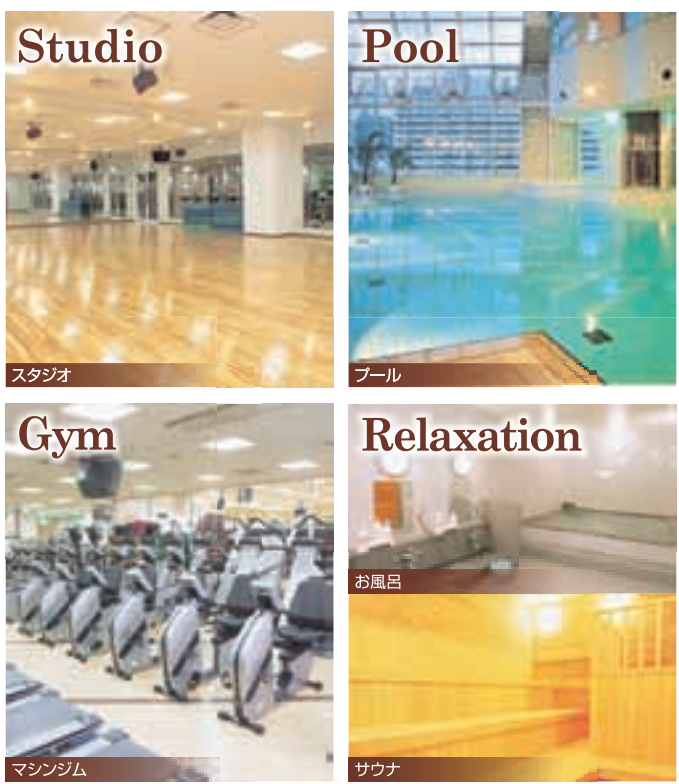
人気No.1会員種別！平日の空いた時間でチョイス！！

90分平日(5回)会員

月会費 **3,500円** (税込)

平日(月・火・水・木)の全営業時間内で全施設を1日1回90分間(月5回まで)ご利用いただけます。
※土・日・祝日はご利用いただけません。

～コ・ス・パ上本町の充実施設のご紹介～



コ・ス・パ他店の『90分平日(5回)会員』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%**

RE・Bodyに参加している **6%**

ジム・プール お風呂エリアなど自由に利用している。

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！

- スタートメンバーズサポート
- 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・筋バランスなどが詳しくわかる体組成分析器であなた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
あなた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。

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

Control You RE Body **有料**

- 「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 フリートレーニング	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 フリートレーニング	5-6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)

正道会館の空手で強い身体と心を育てます。

正道会館 SEIDOKAIKAN-KARATE

月会費(税込) **6,300円**
曜日 月曜日(月4回)

クラス キッズクラス / 17:00~18:00

授業内体験実施中!
体験料 **1,000円** ※お一人様一回限り ※詳しくはお問い合わせください。

入会手続きに必要なもの 下記のものをお持ちいただき、お手続きください。

登録手数料
フィットネス **3,150円** (今なら0円)
キッズスクール **2,100円** (今なら0円)

月会費
フィットネス **1,500円** (2ヶ月分)
キッズスクール **2ヶ月分** (1ヶ月分)

年会費
年会費一括払い **0円** (年会費年一括払い)
年会費(フィットネス) **0円**

認印

運動免許証
キッズスクールは保護者様

通帳
銀行またはゆうちょ銀行

左記通帳届出印鑑

指定用品購入費
(キッズスクールのみ)

※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、お届の口座は入会者ご本人さまの名義となります(キッズスクールは保護者様となります)。

※当フィットネスクラブは16歳以上のの方がご入会いただけます。※休会制度はございません。※個人会員は会員登録費が別途あり。会員登録費は会員登録時のお支払いとなります。※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。

次項目に該当する方は、●健康を害しており、運動を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。●刑罰(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 会員制度	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・パ内での買い物もいつでも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。	

PRICE LIST

あなたのライフスタイルにあわせたコースをご用意しております！

いつでもお好きな時間にご利用したい方

レギュラー会員

月会費 **¥9,500**

平日 10:00 ~ 24:00
土曜日 10:00 ~ 21:00
日祝日 10:00 ~ 19:00

家族みんなで楽しみながらトレーニング

ファミリー会員

※同居家族2名さま以上でお申込みください。

お1人さま 月会費 **¥8,500**

平日 10:00 ~ 24:00
土曜日 10:00 ~ 21:00
日祝日 10:00 ~ 19:00

仕事帰りの空いた時間を有効利用

ビジネス会員

月会費 **¥7,500**

平日 18:00 ~ 24:00
土曜日 ご利用いただけません
日祝日 ご利用いただけません

平日の空いた時間でチョイス

※平日の営業時間内で1日1回ご来館で90分間自由にご利用いただけます。

90分平日会員

月会費 **¥5,500**

平日 10:00 ~ 24:00
土曜日 ご利用いただけません
日祝日 ご利用いただけません

30歳以下限定の新会員種別

※平日の営業時間内で1日1回ご来館で90分間自由にご利用いただけます。(月10回まで)

アンダー30会員

月会費 **¥3,990**

平日 10:00 ~ 24:00
土曜日 ご利用いただけません
日祝日 ご利用いただけません

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。

プール会員

月会費 **¥7,000**

平日 10:00 ~ 24:00
土曜日 10:00 ~ 21:00
日祝日 10:00 ~ 19:00

ご利用時間 月会費 ※平日・月・火・水・木(休館日:毎週金曜日)
※上記以外にも会員種別をご用意しております。詳しくはお問い合わせください。

至東梅田 谷町筋 谷町9丁目駅 千日前通り 上本町駅

近鉄 上本町駅
地下鉄 谷町九丁目駅
5 6 番 出口

徒歩 約3分!

営業時間
平日 10:00~24:00
土曜日 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00
※休館日:毎週金曜日・お盆・年末年始

始めやすい! 選べるご利用開始日
1日・8日・16日・24日から開始日をお選びいただけます。