

運動を始めたけれど...

Q. スポーツクラブって何ができるの？

A.

スポーツクラブはマシンやエアロビだけじゃありません。いろいろなお客様が様々な目的で利用されています。

※施設により設備が異なります。

例えば > 「体を動かしたい」「ダイエットしたい」など、運動を始めた気持ちはあるけど、なかなか実行できないことはありませんか？ そんな時は、コナミスポーツクラブに気軽に足を運んでみてください。施設内にはカラダの悩みを解決する運動設備やフィットネスプログラムがたくさんあります。色々な方が各々汗を流している姿を見れば、あなたも「カラダにイイこと」を続けてみたくなるはずです！

好きな運動ができる！

MACHINE GYM

POOL

STUDIO



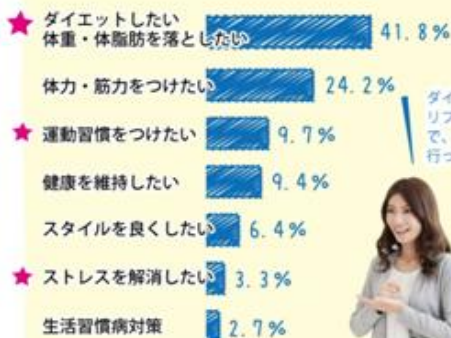
ぽっこりお腹をスリムに！



ヨガって気持ちいい！



コナミスポーツクラブの入会者に聞きました。始めた目的は？



ダイエットしたい人からリフレッシュしたい人まで、目的は様々！私も行ってみようかな？

うれしい特典♪
何をすればいいか不安な方も安心！コナミスポーツクラブのノウハウが詰まった「トレーニングブック」を読めば、あなたにぴったりの運動方法がわかります！

広いお風呂でリラックス



SPA

さらに スクールやエステ、治療院のある施設も！



and more!



趣味や美容も楽しめる！

見学・体験でもらえる！

効果的な運動方法がわかる！
トレーニングブックをプレゼント



※数に限りがございますのでお早めにご来店ください。

ご利用料金や施設のご利用方法は裏面をチェック！

リクルート健康保険組合にご加入の皆様のご利用料金

【ご利用対象者】 所属者、被扶養者

※施設のご利用は16歳以上が対象です。

都度利用プラン

表示価格は全て税込（消費税8%）

1回ごとのお支払いでご利用いただけます。コナミスポーツクラブに加え、提携施設もご利用可能です。

料金
プラン

施設
カテゴリ

カテゴリ
I

1,836円/回

法人会員利用
提携施設
ご利用料金

カテゴリ
II

1,944円/回

カテゴリ
III

2,160円/回

1,728円～
3,672円/回

カテゴリ
IV

2,376円/回

気軽に都度利用(B)利用料

(1回ごとのお支払い)

都度利用プラン限定

お得な回数券
施設にて販売中

- 4回分の利用料で5回使える！
 - 毎回のチケット購入が不要！
- ※回数券のご利用はコナミスポーツクラブ(カテゴリI～IV)に限ります。

おすすめ
情報



ポイントがわかるから効果が違う！
今なら、目的別に運動方法を解説した
トレーニングブックをプレゼント！
※数に限りがございますので、お早めにご来館ください。



さらに、運動のコツを動画でわかりやすく紹介！

コナミメソッドまとめ

施設ご利用方法

ご入会手続きに必要なもの

- ・健康保険証
- ・ご本人確認証明書 ※
- ・会員証発行手数料1,080円



※運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード・住民票写し・在留カード・特別永住者証明書・身体障害者手帳のいずれか

スポーツクラブへの持ち物

フィットネス

- トレーニングウェア
- フィットネスシューズ
フィットネス用のシューズを選ぶことが
怪我の予防、動きのサポートに有効です。
- 靴下
- 汗拭きタオル
汗を拭くために、タオルは必ずお持ちください。
少し長めで、吸湿性・速乾性の高いものがオススメです。
- 水やスポーツドリンク



プール

- スイムキャップ
プールでは管理上スイムキャップを被っていただきます。
忘れるとプールで泳げません。
- ゴーグル
- 水着
- タオル



レンタルグッズもございます。(有料) ※取扱アイテムは施設により異なります。

○シューズ ○トレーニングパンツ ○トレーニングウェア ○バスタオル&フェイスタオル ○水着 ○スイムキャップ

施設ご利用の流れ



1 フロントでチェックイン
します。
※会員証をご提示ください。



2 発券機もしくはフロントで
利用料を支払います。
※月会費制の方は不要です。



3 ロッカールームで
着替えます。



4 お好きな設備・プログラムをお楽しみください。
※施設により設備やプログラムが異なります。

ご入会後のおすすめメニュー 「MY FitPlanner(マイフィットプランナー)」

簡単な身体測定・筋力測定とカウンセリングにより、現時点のカラダに合った最適なトレーニングメニューをご提案するカウンセリングシステム。
これからフィットネスを始める方にも、現在継続中の方にもオススメです！



たとえば…こんなお悩みありませんか？

- 自分に合った運動方法がわからない
- 運動をしても達成感がない
- 運動が長続きしない
- 運動しても効果を実感できない

そんなあなたに合った
トレーニングメ
ニューをご提案する
カウンセリングシ
ステム

◎コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573
クイック コナミ

受付時間

平日 9:00～19:00
土・日・祝休日 10:00～18:00

◎キャンペーン等の情報はWEBをチェック！

コナミ 法人会員

検索