

ジストスポーツクラブは初めての方でも楽しく運動出来る!

LES MILLSのVRレッスンは7月導入予定!



レッスン数
地域No.1!

スタジオレッスンで
楽しく運動!

VRレッスンで
気軽にレッスン参加

THE TRIP
スクリーンに映し出されるデジタル映像を楽しみながらバイクを漕ぎ、革新的なサイクルワークアウト

他にもたくさん
LES MILLSプログラムを
体験できます。
詳しくはこちら ▶

プログラムは3ヶ月ごとに新しいコアグラフィックと音楽にアップデートされ、また長さも様々です。

ジストスポーツクラブ和歌山は
ジムが初めての方でも
安心! 専用トレーナーがマンツーマンで
トレーニングをサポートします!

STEP 01 体組成測定
お客様の筋力や体力レベルなど、
身体の状態をチェックします。

STEP 02 カウンセリング
メニューの作成
目的・目標に合わせて効果的なマシンの
組み合わせなどをご提案いたします。

STEP 03 マシンの使い方
トレーニングサポート
マシンの使い方やトレーニング方法を
マンツーマンでサポートします。

入会6ヶ月間
パーソナル
トレーニング **無料**
※回数制限あり

ジストスポーツクラブ和歌山店 オリジナルプログラム

RIDE CYCLE ライドサイクル
サイクリングクラスでモチベーションアップ! カロリー燃焼と引き締め効果が期待できます。

WILD JUMP ワイルドジャンプ
ミニトランポリンの上で音楽に合わせて「楽しむ」「跳ねる」プログラム! リズミカルな運動で効果を体感! みんなでLet's Enjoy jump☆

施設紹介
ジストスポーツクラブでは
あなたに合った楽しみ方がいっぱい!

アスレジム
カーディオ
エリア

アスレジム
ストレングス
マシンエリア

アスレジム
ストレッチ
マシンエリア

プール

浴室

スタジオ
ホットヨガも実施中!

お試し
できます!

1回お試し体験
1,100円

さらに
体験当日の
入会で

体験参加費 **1,100円**を
キャッシュバック!!
※事前にWEB体験予約をお願いします。
※体験は初めての方に限ります。

会員種別

いつでも好きな時に楽しめる!

正会員 **10,450円/月**
(入会登録料 11,000円) 営業時間内全ての施設をご利用いただけます。

平日の日中にご利用ならこちら!

デイトタイム会員 **7,700円/月**
(入会登録料 5,500円) 月~金 10:00~18:00

充実した休日をご過ごしたい方に!

ウィークエンド
会員 **7,700円/月**
(入会登録料 5,500円) 土日祝に限り
営業時間

29歳以下限定で、いつでもお好きな時間に!

アンダー29
会員 **6,600円/月**
(入会登録料 5,500円) 29歳以下限定で営業時間
全ての施設をご利用いただけます。

お風呂とサウナを楽しみたいなら!

お風呂サウナ
会員 **5,500円/月**
(入会登録料 5,500円) お風呂・サウナの
ご利用に限り営業時間

2024年 プログラム スケジュール スタジオ参加のルール

①整理券の配布はスタジオ開始30分前から配布します。(整理券が無い場合は参加できません)
②スタジオの参加は先着順となります。定員を超えた場合の抽選等は行いません。

※整理券のご利用はご本人のみとなります。
※スタジオプログラム定員/Aスタジオ:60名 Bスタジオ:45名

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ
11:00	有料 太極剣 久保(三) 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:00~11:45	有料 ヤムナボディローイング 松本 11:00~12:15	体幹トレーニング 今井 10:45~11:15 健康操 小山 10:45~11:15	有料 パワーヨガ 室川 10:30~11:45	コンディショニングストレッチ 滝田 10:30~11:00	エアロ(初・中級) 滝田 11:10~11:55
12:00	無料 入門太極拳 久保(三) 12:20~13:05	トレーニングタイム 注(男) 12:30~13:00	有料 キレイBODY 松本 12:30~13:00	ピラティス 今井 11:35~12:05	有料 トレーニングスクール 石井 12:00~12:30	ZUMBA 滝田 12:10~12:55	体幹トレーニング 注(男) 12:05~12:35
13:00	ZUMBA 室川 13:30~14:00	バレエ 大畑 13:25~14:10	DANCE VRレッスン 今井 13:15~13:45	エアロ(初・中級) 室川 12:25~13:10	有料 コアスクール 今井 13:15~14:00	コアバランスヨガ 室川 13:10~13:40	無料 入門太極拳 久保(三) 12:30~13:15
14:00	トレーニングタイム 今井 14:30~15:00	Les Mills BODYBALANCE VRレッスン 今井 14:30~15:00	ZUMBA 藤井 14:00~14:45	スタイリッシュヨガ miki 13:30~14:00	有料 コアスクール 今井 13:15~14:00	コアボード 今井 14:00~14:30	エアロ(初・中級) 室川 13:05~13:35
15:00	有料 コアボード 今井 15:15~15:45	Les Mills BODYBALANCE VRレッスン 今井 15:15~15:45	有料 キレイBODY 松本 15:20~15:50	ヘルシーヨガ miki 14:30~15:00	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 14:30~15:00	Les Mills トレーニングストレッチ(定員30名) 石井 13:40~14:10	ZUMBA 兼次 13:55~14:25
16:00	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 16:00~16:30	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 16:45~17:15	有料 ヤムナボディローイング 松本 16:00~17:15	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 15:15~15:45	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 15:15~15:45	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 15:30~16:00	エアロボード(初・中級)(定員30名) 注(男) 14:45~15:15
17:00	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 16:45~17:15	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 17:30~18:00	キッズダンススクール 16:00~19:00	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 16:00~16:30	Les Mills BODYBALANCE VRレッスン 今井 16:45~17:15	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 16:15~16:45	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 16:15~16:45
18:00	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 17:30~18:00	Les Mills BODYBALANCE VRレッスン 今井 18:15~18:45	有料 コアスクール 今井 19:00~19:45	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 17:30~18:00	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 17:30~18:00	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 17:00~17:30	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 17:00~17:30
19:00	シャドーフット 桐部 19:15~19:45	オリジナル	有料 コアスクール 今井 19:00~19:45	Les Mills BODYBALANCE VRレッスン 今井 18:30~19:00	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 18:30~19:00	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 17:45~18:15	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 17:45~18:15
20:00	オリジナル	オリジナル	有料 コアスクール 今井 19:00~19:45	ZUMBA 室川 19:20~19:50	Les Mills BODYBALANCE VRレッスン 今井 19:15~19:45	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 19:15~19:45	Les Mills BODYCOMBAT VRレッスン 今井 19:15~19:45
21:00	オリジナル	オリジナル	有料 コアスクール 今井 19:00~19:45	ボディメイク ERI 19:15~19:45	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 20:00~20:30	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 20:00~20:30	Les Mills BODYATTACK VRレッスン 今井 20:00~20:30
	オリジナル	オリジナル	有料 コアスクール 今井 19:00~19:45	ピラティス 今井 20:05~20:50	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 21:00~21:30	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 21:00~21:30	Les Mills DANCE VRレッスン 今井 21:00~21:30

ご入会特典 **入会登録料** & **安心パック** & **ペア入会で**

入会キャンペーン! 通常3,300円(税込) **2ヶ月分** & **初月度月会費**

体験当日中にご入会の場合 **0円** 最大1,650円(税込)

※当キャンペーンは、安心パック6ヶ月の加入が適用条件となります。(フィットネス安心パック550円/月・フィットネス安心パックプレミアム825円/月)

ご入会手続きに必要な物 全て消費税込みの金額です。

入会手数料 **0円** 月会費 2ヶ月分 指定用品の代金 **0円**

通帳・届出印 ※指定銀行 紀陽銀行・きのくに信用金庫・ゆうちょ銀行・三菱UFJ銀行

公式LINE!

最新情報やお得なクーポンなど様々な情報公開いたします!

お申し込みはコチラ この機会をお見逃しなく! お試し体験のご予約はこちら

TEL. **073-454-2080**

お申し込みはWEB予約が便利です! ジストスポーツクラブ和歌山 検索