



GLOW
enjoy your style
箕面船場フィットスクラブGLOW

手ぶらでOK! **無料体験実施中!!**
いつまでも若さを保つ身体づくりを始めませんか?
各体験の詳細内容は見開きへ...

今なら更に **入会金・登録料・初月度月会費 無料!**
※マンツーマントレーニングプランに限る。*詳しくはお問い合わせください。

GLOW enjoy your style
〒562-0035 大阪府箕面市船場東3-11 コムザシティ箕面4F
TEL:072-729-1890
http://www.glowstyle.jp

GLOW プログラム QRコード
GLOW WEBサイト
裏面 GLOW 検索 クリック!
フィットネスクラブGLOW [株式会社 エスベランサ] 休館日 年末年始・不定休
営業時間 平日 10:00~24:00 土日祝 10:00~21:00

駐車場完備 近隣商業施設・飲食店・バス停あり

ランナースプラン 新登場!
「仕事帰りに船場界隈を走りたい」、「走った後に、ゆっくりストレッチ出来る快適空間が欲しい」そんな方に! 「フィットネスクラブGLOW」をランニングやウォーキングの発着所として使っていただけるプランが登場! もちろんロッカー、シャワー、ストレッチコーナーをお使いいただけます!

月額 **2,100円**

更に!! and more!!
専門トレーナーによるペアストレッチが1ヶ月4回ついた
ランナース・ケアプラン
定期的なケアを行い、痛みや怪我を予防しましょう!! 月額 **10,500円**

※料金は全て税込みです。

正会員募集要項

フリー利用プラン
営業時間内いつでもご自由に利用して頂けます。

会員種別	料金(税込)	内容
レギュラー	5,250円	施設フリー利用のみ

ご入会時に必要なもの ● 入会金(このチラシをお持ちの方は無料) ● 登録料3,150円 ● 月会費2ヶ月分 ● 銀行お届け印

マンツーマントレーニングプラン
月会費の中に所定の回数のマンツーマントレーニングが含まれております。
定期的に教えてもらえらるから、楽しく!

会員種別	料金(税込)	内容
マンツーマンA	31,500円	60分 / 月4回のマンツーマントレーニング + 施設フリー利用
マンツーマンB	19,950円	30分 / 月4回のマンツーマントレーニング + 施設フリー利用
マンツーマンC	12,600円	30分 / 月2回のマンツーマントレーニング + 施設フリー利用
マンツーマン(時間限定)	9,450円	30分 / 月2回のマンツーマントレーニング + 施設フリー利用 利用時間平日10:00~16:00

ご入会時に必要なもの ● 入会金・登録料(このチラシをお持ちの方は無料) ● 月会費1ヶ月分 ● 銀行お届け印

チケットプラン
チケットで施設やマンツーマントレーニング、ペアストレッチ、スタジオをご利用頂けます。

会員種別	料金(税込)	内容
施設利用チケット	1,050円	60分間フリーで施設をご利用頂けます。10分間のカウンセリング付き。
マンツーマンチケット	3,675円	30分 / 1回のマンツーマントレーニング(会員外も利用可能)
ペアストレッチチケット	2,300円	20分 / 1回のペアストレッチ(会員外も利用可能)
ペアストレッチ回数券	10,500円	20分 / 5回のペアストレッチ(会員外も利用可能)

1 1対1なら、無理なく安心! わかりやすい!
ランニング ゴルフの飛距離UP! の為の ダイエット
60分 マンツーマントレーニング体験
4F ジムスペース

GLOWトレーナーによる1対1のトレーニング体験で、あなただけのトレーニングメニューを実施。「どうやったらゴルフの飛距離が伸びるの?」「正しいランニングフォームって?」「どうしたらキレイにダイエットできるの?」など、あなたのご要望に応じた指導を致します。ご希望の方には、家でもできる簡単なトレーニングメニューをお渡し致します。

※料金は全て税込みです。

2 ランニングやゴルフの後の疲れをとりたい!
腰痛や肩こりの緩和をしてくれる場所があればいいのに... そんなあなたには...
ストレス&疲れの解消
20分 ペアストレッチ体験
4F ジムスペース

GLOWのトレーナーは身体の仕組みを本当に理解しているから、ソコ!というところを適切な方法でストレッチすることができます。ストレッチ後に自分の身体がどのように変わるのか是非お試しください!

通常料金 ストレッチチケット 20分 **2,300円** お得な回数券 5枚入り **10,500円**

※料金は全て税込みです。

3 今まで大人数のレッスンにはついていけなかった...
今流行のヨガやピラティスをやってみよう! そんなあなたには...
60分 少人数制レッスン体験!!
5F スタジオ

- **パワーヨガ** 毎週火曜 19:00
歪みを防ぎ、怪我をしにくいカラダ作りを! 体をストレッチしながら行うので、長くしなやかな筋肉が身に付くヨガ。スポーツでの怪我や身体の歪みを防ぐのにも役立ちます。
担当 折田真弓
- **ピラティス** 毎週土曜 11:00
コアを強くし、引き締まったカラダ・安定した動き!
担当 杉山輝子
- **期間限定 G・Gピラティス** 毎週木曜 20:30
GLOWによるゴルフの為にピラティス
正しい呼吸を行いながら、深層部の筋肉をトレーニングするピラティスに、ゴルフの為にピラティスが登場!! 安定したスイングを手に入れ、飛距離アップ!!

通常料金 登録料 **3,150円** 1回 **2,100円** お得な回数券 11回 **21,000円**

GLOWには、何でも相談できる専属の鍼灸師がいます! **4F GLOW鍼灸院**
痛みを改善し、快適生活を!
完全個室の癒し空間
30分 鍼灸体験
受付時間 火曜~土曜 10:00~21:00
※会員様でなくても鍼灸院はご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

施術料金 ショート 30分 **2,100円** ロング 60分 **4,200円**

何を着ていけばいいの? 会社帰りに着たいから荷物か...
そんなあなたも大丈夫!
サラッと快適♪ GLOWオリジナル レンタルウェア シューズ を体験の方は**無料**で ご用意しています。
(ご予約時にお申し付けください)

※料金は全て税込みです。

期間限定
4つの体験が全部無料