

入会キャンペーン
20名様
限定!

ちゃんとやるから
効果が出る

めんどくさいが
いいんです!



初回入会限定お試し価格

\ご入会から3ヶ月間/

しっかりサポートで安心です/
通常価格 11,440円(税込)

特別価格 5,500円(税込)



ペアで入会なら更に特別価格

\ご入会から3ヶ月間/

ご夫婦、お友達で同時にご入会の場合
通常価格 11,440円(税込)

特別価格 4,400円(税込)

CLUBKONG



詳しくは
お問い合わせください

075-952-2282

web <https://clubkong.com/>

営業時間 9:30-22:30 休館日/第一、第三日曜



★友だち登録でプレゼント有

クラブ選びには空気が重要！

施設内の空気で 安心と快適を

運動施設では換気によるエアロゾル対策が最重要ポイントです！
私たちは皆様が安心できる空間の提供にこだわっています。

クラブコングは室内の換気にこだわり
高機能換気設備を設置しています。

スタジオスペース



トレーニングスペース



空気が綺麗
で安心

フィットネスクラブには
必須の設備！

高機能換気設備は熱交換をしながら**外気と室内の空気を**
強制的に入替えるため大変効率的に換気できる設備です！

あなたは、まだ歩いているだけで健康が維持できると信じていますか？

自分らしく生きたい方だけお読みください

近年多くの研究で「筋力・筋量・神経機能の低下が寿命を短くする」と報告されています。

いつまでも健康で若々しくあるためには、できるだけ筋力と筋量を維持することが必要なことがわかってきました。

「歩く」という運動は有酸素運動に分類され、歩いているだけでは筋力と筋量は維持できないのです。

50歳を過ぎると筋量が徐々に減少してくることもわかってきました。そして60歳を過ぎると運動神経細胞も急激に減少していくと報告されています。

「筋力」「筋量」「神経機能」の維持は、あなたがあなたらしく生きるために欠かすことができない重要なものです。

クラブコングは、あなたがあなたらしさを保つことをサポートしていきます！

詳しくはお問い合わせください
クラブコング株式会社
075-952-2282



めんどくさいがいいんです！

クラブコングのトレーニングは体のバランスや体組成をチェックし柔軟性を高めて、必要な強化トレーニングに入ります。多分、あなたが思っているような筋トレとは少し違ってプロセスがちょっとめんどくさいです。でもそのめんどくさいには理由があります。

トップアスリートが成果を出すのに、ただ頑張れば良いっていうことはありませんよね。しっかり分析してトレーニングを処方します。そうですクラブコングは、トレーニング処方の精度の高さが違うんです。つまり「めんどくさい」が良いメニュー作りには必要なんです。クラブコングでは、一般の方にも、こうしたプロセスを経て年齢に負けない身体づくりを進めていきます。

最初のバランスを取るためのトレーニングは、簡単に言えば体をほぐすトレーニングです。ほとんどの方がここで「体が軽くなった。」「肩こりが楽になった。」と喜ばれます。そこから少しずつ強化のトレーニングに入っていきます。ほぐすトレーニングと強化のトレーニングを続けることで、「姿勢やスタイルが変わった。」「膝の動きが良くなった。」「体にハリが出てすごく若く見られるようになった。」と変化を喜んでいただいています。

ご高齢の方や運動初心者の方でも専門的な知識を持ったスタッフが丁寧に指導していくのでご安心ください。頑張ろうと思うあなたの伴走者として丁寧なサポートがクラブコングのこだわりです。

ここまで読んだあなたには、2つの道があります。

今通っているジムや、今の環境で、これまで通りに知っている知識やYoutubeを見て自分なりにトレーニングする。（その動画が本当にあなたの目的にあった運動処方かはわかりませんが。。。）

もう一つは、クラブコングでトップアスリートも指導する専門家の指導のもと、ちゃんとした運動処方でトレーニングする。

若々しくて健康的な体を手に入れるには、どちらが結果を手に入れやすいかはすぐにわかると思います。人生の時間を有限です。有限な時間を楽しむためにも正しい運動処方があなたに必要です。

専門家による運動指導

親切で丁寧に とことんこだわる

初心者の方や高齢の方はジムで運動できるか？続けられるか？
などなど不安でいっぱいです。

でも、ご安心ください！

運動指導の専門家による親切で丁寧な指導がのこざわりです。

クラブコングはあなたの伴走者として
全力でサポートして行きます！



健康維持

スタイルアップ

正しい運動は未来を変える！

私達はプロアスリートも指導する運動指導の専門家です