

# スポーツクラブ

# クラブユング

## 入会金 0円

## 3ヶ月間 5,500円/月

## ペア入会なら4,400円/月

# 春の入会キャンペーン

しっかり教えてもらえるので安心!

## 健康で若々しくあり続けるには、どうすればいいのでしょうか？

最近の研究では、筋量と筋力の維持が健康であるために特に重要と報告されています。「でも運動を続けられるだろうか？」と一歩踏み出せない方も、クラブユングなら安心です。スタッフの親切で丁寧な運動指導とサポートには自信を持っております。加えて、クラブユングでは体を柔軟にする「ほぐし運動」と「筋力アップ運動」を組み合わせたトレーニングプログラムなので、運動すればするほど体が軽くなるのに筋力もしっかりついていきます！そしてスタジオレッスンも豊富です！ 多様なスタジオレッスンとやればやるほど体が楽になるトレーニングで、あなたも楽しみながら運動習慣を身につけていけます！



### 特別価格です！

入会金は0円  
ご入会から、3ヶ月間5,500円  
いつでも使えます。  
ご夫婦やペアで同時入会なら  
4,400円で、同じく3ヶ月ご  
利用いただけます。  
4ヶ月目からお好きな会員種  
別でご利用いただけます

ご入会から3ヶ月 5,500円(税込)

ペア入会の場合 4,400円(税込)

6ヶ月間のご利用が条件となります



### 3,000円商品券付です！

クラブユング内で使える  
3,000円分の商品券が特典と  
してついています。おすすめ  
は体組成測定と関節角度測定  
です。本格的スタートを応援  
します



### 安心の返金保証

ご入会から1ヶ月間のうち  
に、合わないなど思われた場  
合、ご申告いただければご入  
会時にお支払いいただいた会  
費を返金いたします。自信が  
あるからできるシステムで  
す。



スタジオレッスンも筋トレもお任せください

スポーツクラブ クラブユング

☎ 075-952-2282

住所：1京都府長岡京市今里北ノ町12-3

🌐 <https://clubkong.com/>  
✉ [info@clubkong.com](mailto:info@clubkong.com)



# 運動が人生を充実させる ことがわかっています！

親切で丁寧な指導  
豊富なスタジオプログラム



「運動苦手」「最近体調が」という方  
／ 私たちにおまかせください ／

## 肩こり腰痛がある

お任せください

クラブコングでは、体をほぐしてバランスをとって行くメニューがあり、肩こりや腰痛をお持ちの方に大好評です。アスリートがケアに使うプログラムであなたの課題解決をサポートします

## 最近、太ってきた

お任せください

クラブコングでは運動指導の専門家が基礎代謝と消費エネルギーを上げるトレーニングをあなたの状態を正確に把握しメニューを作成しています。あなたの目標達成はクラブコングにお任せください。

## 体調改善のために

お任せください

最近、健康診断で色々問題が出てきた。痛みが体のあちこちに出てきた。そういった方に運動指導の専門家が個別プログラムを作成し体調改善、体力アップのサポートをしていきます。

## あなたの伴走者として 親切・丁寧にサポートしていきます。

クラブコングは、運動や科学的知識を通じて、あなたの人生の充実をお手伝いする専門家チームです。

「健康であり続ける。」「スタイルをよくする」「介護にかからず、いつまでも自分らしく生きる。」「競技で良い成績をあげる」「金メダルを取る！」課題や目標は人それぞれですが、これらの課題を解決し目標を達成することはそれぞれの人生の充実につながっています。

正しい運動は未来を変える

クラブコングは導き手・伴走者となってあなたをサポートしていきます。トップアスリートにも選ばれているクラブコング科学的研究やトップアスリートから介護予防教室までの豊富な指導実績、そして親切で丁寧な指導でサポートさせていただきます。

クラブコング

☎075-952-2282

京都府長岡京市今里北ノ町12-3

クラブコング



<https://clubkong.com>

# 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

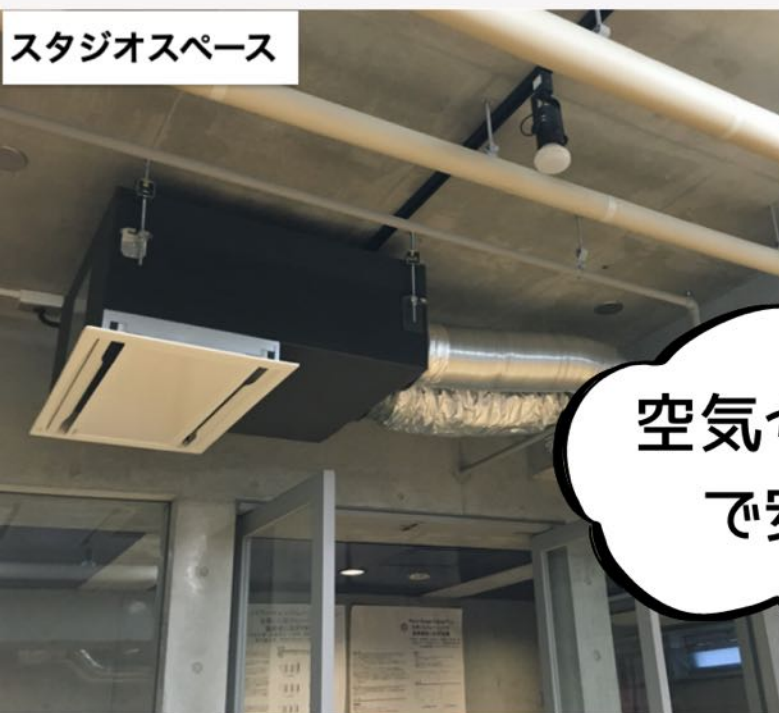
クラブ選びには空気が重要！

# 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！

# マイクロバブルバス

ミクロの泡が血行を促進

## マイクロバブルバス 完備

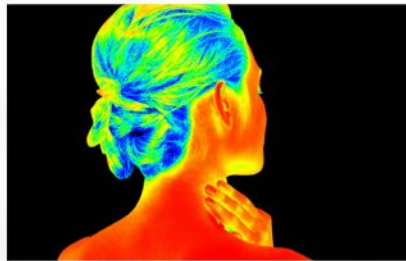
心と身体のリラックスと美肌効果  
癒しのマイクロバブルバス

クラブコングでは、3階にマイクロバブルバスを完備しております。1/1000mmの極めて小さな泡がお肌の洗浄、温熱、血行促進などさまざまな効果を生み出します。24時間水質管理をするシステムで常に水質・水温を管理しております。運動後に癒しの時間をお楽しみください。



### 美肌効果

泡の洗浄力でエステに行ったようなつややかな肌に  
ミクロの小さな泡が毛穴の中に入り込んで、皮脂や汚れをかき出してくれます。石鹸では落ちにくいとされ、加齢臭のもとになる「ノネナール」という成分も、マイクロバブルバスでは泡の力で洗い流してくれます。



### 高い温浴効果

温まり方が違います！高い温浴効果  
マイクロバブルバスの効果は美肌だけではありません。  
ミクロの泡が毛穴に入り込むことで体の芯から温めてくれます。  
38℃のお湯に5分間入浴した後、15分後に赤外線サーモグラフィで体表面温度を計測すると、明らかに温度の低下がマイクロバブルバスのほうが少ないとされています。



### ミルク風呂のような癒し

乳白色のお湯  
マイクロバブルバスはスイッチを入れると1分ほどで浴槽全体に白い泡が広がり、ミルク風呂のような見た目になります。  
小さな泡が弾けるたびに、マイナスイオンが発生し、森林浴気分を堪能できます。

スポーツクラブ クラブコング

☎ 075-952-2282

🌐 <https://clubkong.com/>  
✉ [info@clubkong.com](mailto:info@clubkong.com)

住所：1京都市長岡京市今里北ノ町12-3



# 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

