中高年からの安心フィットネス

将来も自分らしく過ごすための体づくり!



指導が丁寧だから安心して続けられる

専門家が科学的プログラム作成

入会特別キャンペーン

しっかりサポートするため

先着20名様限定!!

運動の習慣化があなたを守る！

初めの６回安心サポート付き

私たちにおまかせください

今がチャンスです！

入会金 0 円
最初の２ヶ月間
4,400円（税込）で
いつでも利用可！

安心のスタート!

初めの６回
スタッフが丁寧に
指導します！

自分を知って対策を!

高機能
体組成測定（1回）
が付いています！

※キャンペーン特典適用には、６ヶ月間の継続在籍が必要です。途中退会時は通常の入会金＆月会費との差額精算となります。（１ヶ月返金保証利用を除く）

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。

最初の１ヶ月間で
合わなければ
返金システム有ります。
あなたにリスク無し！

スタジオメニューも豊富！





CLUB KONG
SPORTS ON SCIENCE

クラブコング
075-952-2282
京都府長岡京市今里北ノ町 12-3
https://clubkong.com

営業時間
平日　9:30-22:30
日・祝　9:30-19:00
休館日／ 第一、第三日曜日

詳しくはこちら→

クラブコングが選ばれる理由

だから、安心して始められます

中高年の体づくりを、専門家監修の運動内容で、一人ひとり丁寧に支えます。。

1 専門家監修だから自己流にならない



体の状態と目的に合わせて、科学的根拠に基づく運動メニューを作成します。
何を、なぜ行うのかを理解しながら取り組めます。

2 ほぐしてから鍛える無理のない進め方



体をほぐして動きやすくするケアトレーニングと、筋力を高めるトレーニングを組み合わせ、無理なく続けやすい身体づくりを行います。

3 年齢・体力に合わせた運動設計



膝・腰・肩などに不安がある方にも状態や体力に合わせて無理ない運動法をご案内します。
安全を最優先にトレーニングを設計します。

4 スタッフ常駐で、いつでも相談



分からないことは、いつでもスタッフに相談できます。
特に入会後の初めの6回は、マシンの使い方やフォーム、適切な負荷を丁寧にご案内します。

こんな方におすすめです

- 自己流ではなく、正しい方法で運動したい
- 年齢とともに体力や筋力の低下を感じている
- 膝・腰・肩に不調があるが運動を始めていきたい
- 何をすれば良いかからかない
- ただ通うではなく、きちんと教えてもらいたい

専門家プロフィール



クラブコング 代表　松本整
プロのトップアスリートとして第一線で活躍。
指導者として日本代表強化スタッフを歴任し、スケート、自転車、ソリ競技など多種目の代表選手強化に携わる。
現在は、順天堂大学研究員として健康・トレーニングに関する研究にも取り組む。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康運動指導士、介護予防運動スペシャリストなどの専門資格を有し、クラブコングの運動プログラム作成と指導方針づくりを担う。科学的知識と現場経験の両面から、皆さまの健康づくりをサポートしています。

より専門的な個別指導をご希望の方には、有料プログラムもご用意しています。



ご夫婦・ご友人と一緒に！

ペア入会応援キャンペーン

一人では不安でも、二人なら始めやすく、続けやすい。

2名同時入会で、お二人とも最初の2ヶ月間

通常キャンペーン価格
4,400円（税込）

ペア入会特別価格
▶ 3,850円（税込）
（お二人とも・最初の2ヶ月間）

入会金 0円
初めの6回 安心サポート付き
いつでも 利用可

こんな方におすすめ

- ご夫婦で一緒に健康づくり
- ご友人同士で励まし合って継続しやすい
- 一人では不安な方も始めやすい

先着10名様限定 キャンペーン枠に含みます

※キャンペーン特典適用には、６ヶ月間の継続在籍が必要です。途中退会時は通常の入会金＆月会費との差額精算となります。（１ヶ月返金保証利用を除く）

CLUB KONG SPORTS ON SCIENCE

クラブコング
075-952-2282
京都府長岡京市今里北ノ町 12-3
https://clubkong.com

営業時間
平日　9:30-22:30
日・祝　9:30-19:00
休館日／　第一、第三日曜日
詳しくはこちら→