

# 春、動き出したい 気持ちに アンサーを。



## 一人ひとりに、まっすぐ。

春は、新しいことが動き出す季節。

でも、はじめてには、「不安」はつきものです。

メガロスは、一人ひとりに向き合い、

安心して始められるサポートと環境を整えています。

キャストがそばで見守り、

あなたの「こうなりたい」に、まっすぐ寄り添います。

まずは、**体験・見学**へ。

体験  
01

暗闇で、楽しく、激しく。  
最速でカラダを引き締めたい方には...

スタジオプログラム体験で、  
楽しみながら気分も発散!!



有酸素運動と無酸素運動の  
最強コンビネーション

打ちまくって、ひねりまくって、  
腹筋を刺激

体験  
02

日々の疲れを  
解消したい方には...

ほぐし×ストレッチで  
カラダを「整える」回復体験を!!



固まった背中にも、じんわりごほうび

プロに任せて、安心ストレッチ

深呼吸しながら、ゆっくりゆるめる



体験  
03

サウナもジムも  
両方気になる方には...

一度に体験できる“ジムサウナセット”で、  
効率よくリフレッシュ!



しっかり効かせて、キレよく鍛える

汗を流して、ココロも整う

体験  
04

姿勢やボディラインが  
気になる方には...

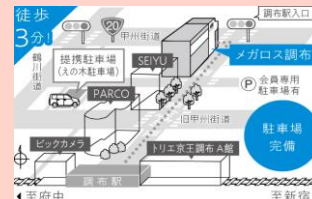
マシンピラティスやヨガで、  
ムリなく美しく!



呼吸と動きが、心地よくリンクする

じんわり伸ばして、美しく整う

自分と向き合う、静かなひととき



京王線「調布駅」徒歩3分

〒182-0026

東京都調布市小島町1-9-1

TEL042-490-5100

**MEGALOS**

スポーツクラブ メガロス調布

ジム初心者も安心

あなたにあった通い方が  
きっと見つかる

### 体験予約

右記二次元コードから  
お申込みが出来ます

不明点等ございましたら  
メガロス調布まで  
ご連絡ください



### 受付

公的身分証明書と  
体験料をお持ちください

予約されたお時間の  
10分前に  
メインフロントまで  
お越しください  
※事前に担当者から  
ご連絡させていただく  
場合がございます



### 体組成測定

INBODYを使用し、  
筋肉量や脂肪量など  
体組成を測定いたします

ご自宅にある  
体重計より細かく  
データを取得できます



### 体験時の持ち物

- ・動ける服装
- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・水分補給
- ・公的身分証明書
- ・体験料

※レンタルも取り揃えて  
おります。ご希望の方は、  
受付時にお申し出ください  
レンタル料:410円(税込)

※大浴場には  
リンスインシャンプーと  
ボディソープの用意も  
ございます

### カウンセリング

体組成測定結果を基に  
お客様のお悩みや要望を  
丁寧にヒアリングいたします

研修を受けたキャストが  
お客様の要望を聞き、  
お客様に合った  
トレーニングメニューを  
作成いたします



### トレーニング開始

マシンジム・プール・スタジオ  
など施設を使い放題！  
使い方などキャストがご案内  
いたします

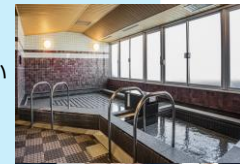
体験目安時間  
約2時間  
※スタジオレッスンは  
満員の場合が  
ございます



### リラクゼーション

運動後は、大浴場とサウナ  
で心身をリフレッシュ！  
疲れた身体を癒してください

休息と水分補給を  
した後で、  
大浴場をご利用ください



見学・体験のご予約はコチラ



ONE YEAR  
SUPPORT PROGRAM  
ねんサポ

最初も、その後も、全力サポート！1年間のサポートプログラム！  
メガロスは、「はじめた後の不安」まで解消できるサポートプログラムを用意！➡



MEGALOS

スポーツクラブ メガロス調布