

新規スタート!

日本医師会認定
健康スポーツ医による

無料

ピーウォッシュ
健康相談 要予約

運動を始める前に
心配事がある方は
ご相談ください。



studio

pool



不安な方も安心!



1コイン施設体験(500円)

3/13(土)~4/29(木) も開催!

今が始めどき!

春の
入会キャンペーン!
3/13(土)~4/29(木)

特典

①入会金 通常 11,000円(税込)

+

②初月度月会費

0円

ご入会の方、ご紹介いただいた方に

③クオカード 3,000円 プレゼント

④AまたはBをお選びください

A 水素水
2ヶ月無料
(専用ボトル付)

or

B レンタル
タオル
2ヶ月無料

※6ヶ月以内に退会の場合、月会費1ヶ月分をお支払いいただけます。※退会6ヶ月以内の方は②③④対象外です。



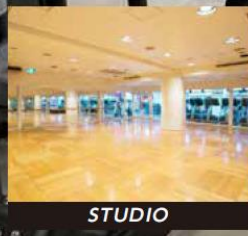
gym

やりたいが見つけられる!

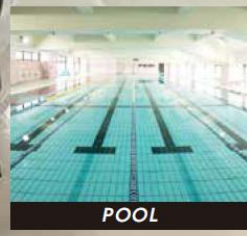
見学無料!!
お気軽に
お越しください!



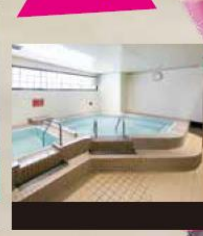
GYM



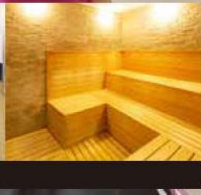
STUDIO



POOL



RELAX



フィットネスクラブ
ピーウォッシュ

P-VOSH

ホームページ



LINE



脂肪燃焼!

アスリート
初心者から競技者まで
親切丁寧に指導致します!

あなたに合った
ペースでカラダ
リフレッシュ!

有酸素マシン
飛沫防止のカーテンを設置しています。経験豊富なインストラクターが運動方法をお教えします。

ウエイトマシン

各マシンに消毒用のボトルとペーパーを設置しています。

体組成測定会

体脂肪率、筋肉量など
約20項目を測定します!!

STUDIO

女性に人気のヨガやピラティスから格闘技系まで充実のプログラム

シェフ
全身バランスよく、様々な方法で負荷をかけるからトレーニングします。

ヨガ
精神統一、呼吸法の習得により、筋力の緊張をとり、リラックスしながら柔軟性を高め、健康を増進します。

POOL

25m・6コース、遊泳コース、歩行コースをご用意しています

水中歩行
腰や腰に負担が少ない水中での歩行運動です。

アクアビクス
水の浮力、抵抗を生かし音楽に合わせて楽しくカラダを動かす事ができます。

レジャープール
海産をモチーフにした、ゆったり、リラックスできるプールです。

GOLF

室内で快適に練習できます

室内練習場

クラブ会員 会費と利用時間

入会金 11,000円 登録料 3,300円

会員種別	月会費	ご利用できる時間帯	スイミング施設利用料 (9ヶ所の施設)
レギュラー-A	12,100円	月~金 10:00~23:00	1,100円
		土・祝 10:00~21:30	
		日 10:00~19:00	
レギュラー-B	8,800円	月~金 10:00~18:00 ※祝日利用可	1,100円
		月~金 18:00~23:00	
		土・祝 10:00~21:30	
ナイト&ホリデー	11,000円	月~金 18:00~23:00	2,200円
		土・祝 10:00~21:30	
		日 10:00~19:00	
ナイト&ホリデー U29 ※29歳以下限定	8,800円	月~金 18:00~23:00	3,300円
		土・祝 18:00~21:30	
		月~金 10:00~14:00 ※祝日利用可	
レディース	5,500円	月~金 10:00~14:00 ※祝日利用可	3,300円
アクア	8,800円	いつでも1日1回90分 ※プール&ジャグジーのみ	1,100円

※レディース会員は、ボックシャワー付きロッカールームをご利用いただけます。浴室・サウナはご利用いただけません。 ※表示価格は全て税込となります。

感染症対策6つの取組み

- ✓ 館内でのマスク着用
- ✓ 入り口での検温
- ✓ 風邪の症状がある方は、ご来館自粛 ※37.5℃以上・咳
- ✓ ご来館時や、定期的な施設全体の除菌対策
- ✓ レッスン定員数の制限
- ✓ プールは、残留塩素濃度を基準値以内に保っています。

ご入会前の不安はここで解決!

こちらに記載のないご質問もお気軽にお電話にてお問い合わせください。

- Q フィットネスクラブは初めて、運動が苦手なのですが大丈夫ですか?
A 徹底した教育研修を経たインストラクターが、親切・丁寧に1対1でサポートするので、初めての方でも大丈夫です!
- Q 入会前に施設の見学はできますか?
A ご見学は営業時間内であればいつでもご案内できます。お気軽にご来館ください。
- Q ダイエットをしたいけど続けられるか不安…
A ご安心くださいお客様のライフスタイルに合わせたメニューを担当インストラクターがお作りいたします。
- Q 会費以外にお金はかかりますか?
A 一部有料プログラムもございますが、ジム・プール・スタジオなど館内の施設は全て月会費のみでご利用いただけます。もちろんトレーニング指導や運動メニューの作成も無料です。

ご入会のお手続きに必要なもの

入会金 キャンペーン中 0円	登録料 3,300円	初月度月会費 キャンペーン中 0円	翌月度月会費 会員種別により異なります。
----------------------	---------------	-------------------------	-------------------------

通帳 または キャッシュカード

※ナイト&ホリデーU29にご入会の方は、年齢を確認させていただきます。運転免許証・保険証・パスポート(旅券)のいずれかをご持参ください。

フィットネスクラブ ピーウォッシュ P-VOSH

〒171-0051 東京都豊島区長崎5-1-23

ピーウォッシュは厚生労働省認定「労働健康保持推進指導機関」、厚生労働省認定「健康増進施設並びに指定運動療法施設」です。ピーウォッシュは「ISO9001」の認証を取得しています。(本社及び長崎店)

1コイン500円体験会実施中!

TEL. **03-3957-6543** (代表)

■営業時間 月~金 10:00~23:00 土祝祭 10:00~21:30 日曜日 10:00~19:00
■休館日 毎月の末日、夏期及び年末年始の一定期間、施設点検日等

無料見学随時受付中

<http://www.p-wosh.co.jp/> ピーウォッシュ 検索

メールでのお問い合わせ p-wosh.hp@p-wosh.co.jp

西武池袋線東長崎駅北口下車徒歩2分