

話せる！ 頼れる！ 3世代で楽しめる総合フィットネスクラブ ピーウォッシュ



ピーウォッシュは
キッズスクールも充実！

運動習慣を身につけて

免疫力UP

健康生活 応援キャンペーン

先着50名様限定

<p>入会金 通常 11,000円</p>	+	<p>初月 月会費</p>	+	<p>クオカード 3,000円分 プレゼント!!</p>
-------------------------------	---	-------------------	---	--------------------------------------

※別途登録料3,300円がかかります。

さらに
選べる
プレゼント

水素水
飲み放題 1ヵ月分
無料

レンタルタオル
1ヵ月分
または
無料

日本医師会認定
健康スポーツ医による
無料健康相談 開催中!

ピーウォッシュでは安心安全に運動が出来るよう、
無料の健康相談を月に6回開催しております。
これから運動を始めようと思っているが不安のある
方、健康診断で運動を勧められた方、持病をお持ち
の方など身体のことや体調など、気になることが
ありましたら、お気軽にご相談ください。

ご存じですか？
ピーウォッシュの月会費等が
医療費控除の対象になります。

ピーウォッシュは、厚生労働省が指定した「指定運動療法施設」です。医師による運動療法処方箋に基づいて
運動療法を行い、一定の条件を満たすと医療費控除の
対象になります。詳しくはお問い合わせください。



新型コロナウイルス対策を徹底しています！ 安心してご利用いただける環境づくりを行っております。



詳しくは
動画
公開中!!



厚生労働省認定「健康増進施設」「指定運動療法施設」
フィットネスクラブ



Q ピーウォッシュ 検索 <https://www.p-wosh.co.jp>

ピーウォッシュ TEL.03-3957-6543

営業時間 平日/10:00~22:30 土曜・祝祭日/10:00~21:30 日曜/10:00~19:00 休館日/毎月月末、夏期及び年末年始の一定期間、施設点検日等

無料施設見学&ワンコイン施設体験会、いつでもできます!

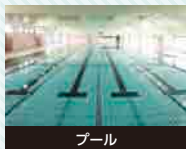
見学・体験はこちらのQRコードからも可能です



ジム



スタジオ



プール



浴室



ゴルフレンジ



駐車場



お気軽にお越し下さい

ピーウォッシュオアシスプログラム

ダイエット・運動不足解消!



エアロビクス

基本のステップが中心のクラスです。大きな筋肉を動かして体力向上を目指します。

音楽にあわせて楽しく脂肪燃焼!

ヨガ

様々な姿勢・動きをゆっくりとした呼吸法に併せ、柔軟性の向上や姿勢改善を目指すクラスです。

人気のヨガで心身ともにリラックス!



アクアビクス

水中で音楽にあわせてエアロビクス運動を行います。

水中で膝や腰に負担を掛けずに脂肪燃焼!



スタジオプログラム・一部のプールプログラムは事前WEB予約制となっております。詳しくはお問い合わせください。

フィットネスでの不安や疑問は、ここで解決!

ピーウォッシュの5大安心サポート

はじめての方も安心! しっかりサポートいたします。

1 いつでもマンツーマン指導



はじめてのご利用や、運動の要領がつかめない時、いつでもジムトレーナーがマンツーマンで就いてご指導、サポート致します。また、「効いている」と感じなくなった際は必ずお声がけいただき再度フォーム等をチェックし、正しい運動ができているかを評価します。

2 いつでも無料体組成測定

ご指導と併せて定期的に測定を促しているのが無料の「体組成測定」です。わずか40秒で体脂肪率、体脂肪量、筋肉量、分布、基礎代謝、目標減量数値等約20項目を測定、評価する超高性能測定器で、ご入会直後から3ヶ月毎の測定をご提案し、皆様の成果を実感して戴きます。

3 いつでもプライベート・トレーニングメニュー作成



目的、性別、年齢、体力、経験、体組成測定結果に応じたあなただけのオリジナル・トレーニングメニューを、教育を受けたトレーナーが作成します。予め目標回数を設定するので、到達後には再度評価し、その時のあなたにピッタリのメニューを作成します。

4 いつでもフォームチェック

ジムには常時トレーナーが在籍しており、皆様のトレーニング中のフォーム等をチェックしております。トレーナーが気付いた際は、その場でサポートさせて頂いております。運動の効率性の大切さを理解しているからこそこのサービスです。

5 いつでも安全チェック



トレーナーが運動中の皆様の安全チェックをしております。「靴ひもがほどけていないか」「危険なフォームになっていないか」「顔色が悪くないか」など多方面に亘り安全を確認しております。

スタジオでは新型コロナ対策を徹底しています!

スタジオ内の除菌・清掃・換気を行っています。

定員を6割程度に減らし、会員様同士の間隔を開けています。

ご利用の際は、マスクの着用をお願いしております。

近距離での会話、またレッスン中の掛け声や発声もご遠慮いただいております。



会員種別・料金

*記載金額は消費税が含まれております。

月会費お支払い方法

月会費は、ご入会2~3ヵ月後より、口座振替とさせていただきます。

いつでも、1日何回でもOK! 会員の70%が在籍! 人気No.1

レギュラー-A 月会費 **12,100円**
月~金 10:00~22:30 日 10:00~19:00
土祝祭 10:00~21:30

日中の時間帯を有効活用したい方

レギュラー-B 月会費 **8,800円**
月~金 10:00~18:00
祝祭日利用可

平日夜の時間帯と休日が使えてお得

ナイト&ホリデー 月会費 **11,000円**
月~金 18:00~22:30 日 10:00~19:00
土祝祭 10:00~21:30

29歳以下の方限定! かなりお得!

ナイト&ホリデー U29 月会費 **8,800円**
月~金 18:00~22:30 日 10:00~19:00
土祝祭 10:00~21:30

月~土の夜に利用できる会員種別

ナイト 月会費 **8,800円**
月~金 18:00~22:30
土祝祭 18:00~21:30

平日の昼間にお得に利用できます

レディース 月会費 **5,500円**
月~金 10:00~14:00
祝祭日利用可

プール&ジャグジーが使い放題!

アクア 月会費 **8,800円**
いつでも1日1回90分

各種キッズスクールもキャンペーン受付中です。

スイム 体操 チアダンス 空手

詳しくはお問い合わせください。

キャンペーン中!

ご入会に必要なもの

入会金 **0円**

初月 **0円** 月会費

次月 **0円** 月会費

会員登録料
※異なります。

キャッシュカード

登録料
(3,300円クラブ会員のみのみ)



厚生労働省認定「健康増進施設」「指定運動療法施設」

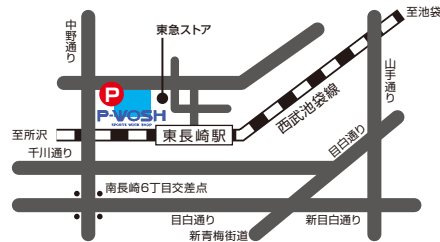
フィットネスクラブ

Q ピーウォッシュ 検索 <https://www.p-wosh.co.jp>



〒171-0051 東京都豊島区長崎5-1-23
TEL.3957-6543

お気軽にお問い合わせください! 皆様のお越しを心よりお待ちしております。



東長崎から徒歩2分・東急ストア横