

あなたの理想とするカラダへ変わろう

コジャックでココロもカラダも美しく。

スタートキャンペーン!

1回体験実施中!

6月組入会特典 6月スタートの方

利用方法やクラブの雰囲気、久しぶりの運動に不安な方も一度体験してからご入会をお考えください。
体験料 1,100円【税込:1,188円】 体験後6月組ご入会の方は**体験料キャッシュバック!**
※体験は1回までとさせていただきます。※体験は4時間までとさせていただきます。

入会金

クラブ会員 7,000円【税込:7,560円】
スイミング 3,000円【税込:3,240円】

0円

今、話題の水素水
水素水
専用ボトル

水素水1ヶ月
試飲カード
プレゼント!

※有効期限あり

身体の各部位の脂肪量、筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定する
体組成測定



初めての方も安心のサポート体制!

プール・ジムにスタッフが常駐しているのので聞きたいときにいつでもサポートさせていただきます。



体組成計の測定結果を元に運動方法を説明

運動方法のご提案

マシン利用方法の説明

■クラブ会員 スタジオからお風呂まで月会費だけですべて自由にお使いいただけます!!

多種多彩なプログラムが月会費だけで受け放題です! 下記以外のプログラムも豊富にそろえています。(一部有料プログラムあり)

オススメプログラム

多種多彩なプログラムが月会費だけで受け放題!



ウエスト引締め効果抜群!



毎回違う運動で楽しく心も身体もリフレッシュ。

キックボクサーサイズ
パンチを中心の動きを取り入れながら、全身の筋力と持久力を向上させ、ウエストシェイプにはぴったりです。

週替わりエクササイズ
1週目:エアロ、2週目:ステップ、3週目:有酸素、4週目:コンディショニング、5週目:ヨガのしめプログラムと週により内容が変わります。



ウェーブストレッチ

近畿では、コジャックだけのメニュー。特殊なウェアリングを使い全身の筋肉をほぐして、しなやかな身体をつくります。



疲労回復・柔軟性向上。

ストレッチ
心と身体をリフレッシュ。無理なく簡単にできるので運動初心者、高齢者の方も気軽に参加して頂けます。



ヨーガ

ヨガの様々なポーズを行うことで、体の内外が鍛えられます。



NEW!

毎週木曜日 19:00~

身体のパフォーマンス向上に最適!

ピラティス
ヨガのようなゆったりとした動きと呼吸法で身体の奥の筋肉を鍛えます。



6月~夜にも大人気ズンバ導入!!

脂肪燃焼に最適!

ズンバ
ラテン系のエクササイズをベースに創作されたプログラム。脂肪燃焼効果抜群。

POOL

プール



スイムレッスン



アクアウォーキング

GYM

ジム



有酸素マシン



ウェイトマシン

RELAX

リラクセス



お風呂



サウナ

クラブ会員種別

会員種別	ご利用時間	月会費	会員種別	ご利用時間	月会費
レギュラー会員	火~土 9:30~21:00 日 9:30~18:00	10,000円 【税込:10,800円】	ナイト&ホリデー会員	火~金 18:00~21:00 土 9:30~21:00 日 9:30~18:00	6,500円 【税込:7,020円】
ファミリー会員	火~土 9:30~21:00 日 9:30~18:00	8,500円 【税込:9,180円】	アフタヌーン会員	火~金 13:00~18:00 (祝日除く)	5,500円 【税込:5,940円】
デイ&ホリデー会員	火~土・日 9:30~17:00	7,000円 【税込:7,560円】	※祝日は営業時間が異なりますので、詳しくはフロントにてお尋ねください。 ※会員は16歳以上(高校生は保護者の承諾が必要)となります。		

泳ぎを学ぶ スクール会員 30年の指導実績!

正しい泳ぎを教わりたい方におすすめです! 泳げない方でも大丈夫です。コーチがしっかり指導します。

スクール会員	ご利用時間	月会費
火 11:00~12:00	14:00~15:00	週1回 6,667円 【税込:7,200円】
水 19:00~20:00		週2回 7,621円 【税込:8,230円】
木 11:00~12:00		
金 14:00~15:00	19:00~20:00	
土 18:00~19:00		

※会員は16歳以上(高校生は保護者の承諾が必要)となります。

自由に使う プール会員

身体に負担の少ない水中運動だから、運動が苦手な方にもオススメ! 自由にプールをご利用でき、一部プールレッスンにも参加できます。

利用可能レッスン	コース	ご利用時間	月会費
アクアリズム/水中ウォーキング	プールA	火~金 11:00~13:00 土 10:00~12:00	5,000円 【税込:5,400円】
	プールB	火~土 19:00~21:00	

※会員は16歳以上(高校生は保護者の承諾が必要)となります。

入会手続きに必要な物
(子どもスクール共通)

入会金 **0円**

事務手数料 2,500円【税込:2,700円】
※ジニアグランスのみ事務手数料が1,000円【税込:1,080円】となります。

月会費2ヶ月分
以後は銀行引き落としとなります。

通帳と届印
取扱銀行は滋賀銀行・関西アーバン銀行・信協



〒520-0242
滋賀県大津市本堅田5丁目11-21

077-573-7373

FAX:077-573-7300

スポーツクラブ コジャック 検索 www.sports-kojak.co.jp

営業時間 火曜日~土曜日 9:30~21:30
日曜日 9:30~18:30

※運動エリアの終了時間は30分前となります。

定休日 月曜日



