

フィットネス初心者入門道場

フィットネス博士がフィットネスジム選びの大切なポイントを伝授しちゃいます。

場所は通いやすいところにあるかな？

フィットネスを習慣化させるには場所はとても大切なのじゃ。

自宅から近い、勤め先、学校から近い、電車の乗り換え駅から近い、車での通り道にある、など思い立ったらすぐに行ける場所を選ぶことが大切じゃな。

営業時間・営業日数は？

せっかく時間ができても『今日は休館日です。』ではモチベーションも下がってしまう。

クラブの休館日や営業時間も選ぶときの大切なポイントじゃ。

自分に合った会員コースはある？

日々の生活のリズムからジムに通う予定を考えてみよう。

●平日の夜、会社、学校の帰り

●平日の朝、会社、学校の前

●平日の昼

●土日 休みの日

●その他休日 土日以外が休みの方

など、自分が通えそうな時間にピッタリの会員コースはあるかな。



やってみたいプログラムはある？

エアロビクス、ヨガ、アクア、パーソナルトレーニング、ボクシングなど、

あなたのやってみたい、または気になるプログラムはあるかな？

あれば、一回体験をしてみよう？

使いたい施設アイテムは揃っている？

スタジオ、ジム、プール、ジャグジー、サウナ、お風呂、駐車場などアメニティー施設は整っているかな？身体だけでなく心のリフレッシュもフィットネスクラブの大切な役割。

『今日はお風呂だけ』なんていう日もありじゃ。

求めるサービスは整っている？

フィットネスクラブのサービスとは単純に接客のスキルや運動指導の能力だけを指すのではないじゃ。もっとも、大切なことはあなたの目標達成のお手伝いをしてくれるスタッフ、親切にサポートしてくれるスタッフがいるかということなんじゃな。それを忘れないように。



料金は適切？

クラブ会費は毎月支払うもの。だからこそ自分の求める施設・時間・サービスに対し、納得できる会員コースがあるかどうかは大切。

単純に価格の安さだけで選ぶと、せっかく入会しても続けられなくなってしまうこともある。

以上を目安にして自分に合ったクラブを選んでみてほしい。応援しておるぞ！

A-1なら、こんな感じ！

場所は通いやすいところにあるかな？

A-1なら・・・

小田急北口から徒歩30秒！雨の日でも傘いらずです。（僕の場合）
駐車場も1時間無料！なので通いやすさはバッチリです。



あっとホーム宣言！
A-1町田

営業時間・営業日数は？

A-1なら・・・

休館日は毎月5日・20日の2回のみ。営業時間は

●平日 7:00～23:00

●土曜日 9:00～22:00

●日・祝日 9:00～20:00 まさに『開いてて良かった！』って感じです。



自分に合った会員コースはある？

A-1なら・・・

幅広い時間帯をカバーする商品をご用意しています。

また中学生会員・ステューデント会員・アンダー28・都度会員・100分会員など
色々な世代の様々なニーズに合わせた商品を取りそろえております。

やってみたいプログラムはある？

A-1なら・・・

世界中のフィットネスクラブで愛されているレスミルズプログラムにご参加いただけます。
また、社交ダンス・スズダンス・ヒップホップ・バレエなど、ダンスレッスンが豊富にあることも
A-1の特徴の一つです。ボクシング、キックボクシング、合気道、等の本格的な格闘技クラスも
ありますので是非一度ご体験下さい。



使いたい施設アイテムは揃っている？

A-1なら・・・

スタジオ・ジム・プール・ジャグジー・サウナ・お風呂・マッサージチェアをご用意しています。
また、館内にはエステサロン、ホットスタジオ、整骨院、ショップなどもございます。（有料）



求めるサービスは整っている？

A-1なら・・・

私たちのクラブは会員の皆様と私たちスタッフが仲が良いのが特徴です。
A-1では『私最近、太っちゃって・・・』『私もなんですよ～』『そういえば・・・、ハハハ』
『一緒に頑張りましょうね。』なんていう会話があちこちで聞こえてきます。フィットネスクラブは
アナタを理想の自分に近付ける場所（ステージ）そして主役はアナタ自身です。
私たちはアナタの横ですこし控えめに、でもしっかりサポートしてまいります。



料金は適切？

A-1なら・・・

通う方の時間に合わせた会員コースをご用意しておりますので、
「使わないのにお金だけ払っている。」といったことは感じにくいのではないかと思います。
それでも、そんな風に思うことがあれば退会する前に、私たちスタッフにご相談ください。
必ず、アナタにあったプランがあります。

