

MoMoジムのご利用案内

この度は、MoMoジムにご入会いただき、誠にありがとうございます。
心と体の健康作りを全力でサポートしていきますので、末長くよろしく申し上げます。

スモールグループ会員（全て税込）

入会金 3,300円

月2回コース 6,980円 月6回コース 13,650円

月4回コース 10,750円 月8回コース 16,200円

口座引落名：AP(MoMoジム)・毎月27日翌月分の月会費

追加利用

レッスンの追加受講、単発でパーソナルトレーニングを受講時の1回あたりの価格です。

※お支払方法：クレジットカード、PayPay、電子マネー(Suica, Pasmo)、現金

月2回コースの方 3,300円 月6回コースの方 2,200円

月4回コースの方 2,500円 月8回コースの方 2,000円

パーソナルトレーニング60分 7,700円 ※希望に合わせて行います。

マッサージチェア、レッグマッサージャー、ペアストレッチも含みます。

パーソナルトレーニング会員

1対1のトレーニングはご希望に合わせて運動や悩み相談、ペアストレッチ等行います。

お気軽 月2回(30分) ¥11,000 (新規募集なし)

お気軽 月4回(30分) ¥21,000 (新規募集なし)

延長15分 ¥1,500

しっかり月2回(60分) ¥15,400

しっかり月4回(60分) ¥30,000

最高の私作り月6回(60分) ¥43,800

最高の私作り月8回(60分) ¥56,000

グループレッスン参加1回 ¥2,000

アロマBAR会員募集

MoMoジムに常設のアロマBARは、月額330円でアロマスプレーを作り放題。

面倒な準備や片付け不要で、たくさんの種類のアロマオイルをブレンドして

気分転換にシュッと癒しの手段に有効です。お申込はスタッフまで。

ボトルは持参、または購入100円できます。

いつからでもスタートできます。口座引落になります。(例：1月分→1/27引落)

諸手続き

退会： 利用終了前月の10日まで

コース変更： 変更希望前月の10日まで

休会： 休会希望前月の10日まで

※休日の場合は翌日まで

※いずれもご本人様にご来館頂のうえ手続きを行ってください。

※電話、ファックス、郵送、Eメール及びインターネットでの受付は原則行っておりません。

紹介特典

・ご紹介の方が入会した場合、ご紹介の会員の方にペアストレッチ15分 & アロマスプレー、ビジター券1枚をお渡しします。

ご入会者様は入会金無料、3ヶ月以内に使用できるレッスン追加券1枚をお渡しします。

MoMoジムのご利用案内

レッスン予約・受講について

- ・全てのプログラムから、コースの回数分受講できます。
- ・完全予約制で、予約サイト、またはスタジオにて直接予約できます。
- ・都度、または複数回まとめて予約できます。
- ・キャンセル、変更は**当日朝8時まで予約サイトにて**受付しております。
時間を過ぎた場合は回数消化となりますので、ご了承ください。
※当日朝8時以降のキャンセルはLINEにてご連絡ください。
- ・新規予約は**レッスン開始時間1時間前まで**受付けております。
ただし朝8時の時点で予約がないのクラスは休講です。
- ・未消化分がある場合、**翌月に限り繰越**できます。
(休会は繰越不可)
- ・翌月の予約は、前月20日20時より開始です。

レッスン参加時のご案内

- ・レッスン開始**15分前から**入室できます。
- ・お飲み物、タオル、ノート(3行日記)をお持ちください。
- ・レッスン前後に3行日記をご記入ください。自律神経を整えるのに有効です。

入会後のサポート

- ・LINEにMoMoジムの案内資料をお送りします。
- ・公式LINEの登録をお願いします。
- ・公式LINEで翌月や祝日のスケジュールや新レッスンの紹介等不定期でお送りします。
- ・予約サイトの使い方は
- ・ご不明な点は、お気軽にインストラクター、LINEでお気軽にお問合せください。

レッスンについて

運動のカテゴリーと主な目的

ストレッチ： 柔軟性の向上や可動域を広げる、血流促進、怪我予防

有酸素&筋トレ： 脂肪燃焼や心肺機能向上、筋肉を鍛え、疲れにくい体へ

体幹・筋トレ： 体の内側・外側の筋肉を鍛えて、いつまでも動ける体へ

ヨガ・調整： 柔軟性の向上や自律神経の調整を行い、快適な体と心へ

有酸素： 脂肪燃焼や持久力、心肺機能向上で、動き続けられる体へ

- ・予約サイトよりレッスン毎の内容を確認できます。
- ・体験や初めての方におすすめは「魔法のベーシック」「アロマリリース&ストレッチ」「アロマボルスターヨガ」で無理なく参加できる強度です。
- ・📌マークのクラスは慣れてない方にもおすすめです。
- ・有酸素系のクラスは、室内シューズがあった方が足の保護になります。
(ZUMBA、ステップ、ボクシングシェイプ)

MoMoジムのご利用案内

入会からのロードマップ 運動習慣がない、苦手な方の一例

1ヶ月目～ ベーシックなど📌マークのクラスから参加
💖できなくても、体が硬くても大丈夫。周りとは比べる必要もなし。

↓
3-6ヶ月目～ 慣れてきたら、他のクラスにも参加してみる
💖変化があると、刺激になり、継続しやすくなります。

↓
1年目～ 「疲れにくい。」「動けるようになった。」を実感
💖週1回の運動習慣が身につき、運動が苦ではなくなります。

↓
運動習慣化 「運動しないと調子が悪い。」
💖運動が生活の一部になり、健康への意識が高まります。

MoMoジム会員の皆様

「女は、40歳からが面白い。」

40歳を過ぎると女性ホルモンの減少や加齢に伴い体も心も大きく変化していきます。

また介護や仕事の責任、家事、子離れ、閉経と、まさに人生の転換期です。

しわも白髪も増えて、下っ腹と顔と背中が重力に負けてくる。

でも寿命が伸びて40、50代以降の人生をもっと自由に楽しめる時代でもあり、

「健康が最大の資産」です。

運動苦手・初めてだからこそ今から運動習慣を身につける小さな一歩を勇気を出して踏み出すことができた貴女は資産を手に入れるパスポートを手に入れました。

一緒に豊かな人生のために、無理はしない、でもやりましょう。

ストレス解放ジMoMo

Ver.2 2024/01