

ご利用案内

営業時間

	営業時間	最終チェックイン
昼利用	9:00～14:00	13:00
夜利用	17:00～22:00	21:00

※14:00～17:00は閉館いたします。

月額利用料金

入会金 ¥7,000 登録料 ¥4,000

種別	料金	対象
ファンボディ会員	6,500円	18歳以上
ゴールド会員	11,000円	18歳以上
ジュニア会員	6,000円	中学・高校生

*入会金・登録料は、初回登録時のみ必要です。

※価格は全て、税抜です。

都度利用 登録料 ¥3,000

種別	料金	対象
都度利用	1,200円/2h	中学生以上

*初回利用時に登録料をいただきます。

*都度利用の方は、1年ごとに登録料が必要です。

*初回利用または登録更新の際、健康診断の結果をご提示いただくか、
パーソナルチェックを受けていただきます。

※価格は全て、税抜です。

MAP



休館日

毎週 火曜・日曜

※その他、年末年始・夏期休暇・法定点検日など
臨時休館させていただく場合があります。



営業時間 9:00～14:00 / 17:00～22:00
〒701-0153 岡山市北区庭瀬 163-1

☎ 086-259-0500



オーエスケージム

トレーニング
疲れしない

疲れないトレーニング

『忙しいから運動する時間がない』という方、本当にそうでしょうか？
運動がカラダに良いことは、誰でも知っていること・・・。
でも、継続するのが難しいという方も多いですね。

『疲れない運動なら続けられるのに・・・』という方のために、
OSK GYM では、『やまおく体操』を取り入れています!

やまおく体操の特徴

①カラダへの負担が少ない

通常の筋トレとは違い、筋肉や関節に負担をかけずに行うので、子ども、女性、ご高齢の方など、どんな方でも行うことができます。また負荷が軽いので、運動が苦手な方でも**長続きしやすいトレーニング**です。

②終わった後に『疲れない』

やまおく体操は筋肉を疲れさせるような運動ではないため、トレーニング後の疲労感がほとんどありません。通常のトレーニングではやればやるほど疲れていきますが、やまおく体操は**やればやるほど動きやすくなっていく不思議なトレーニング**です。

③分かりやすい運動効果

やまおく体操は**トレーニング直後に効果を体感することができます。**
『身体が軽くなる』『動きやすい』『正しい姿勢に戻った感じ』・・・など、自分の身体の変化を、運動直後から感じていただけます。

膝や腰、肩に痛みがあってお困りの方

マッサージだけでは、痛みの原因となっている歪みは治りません。日常生活での姿勢や動作の改善を行わない限り、根本的な改善は見られません。やまおく体操で筋肉や関節を動かすことで、身体のバランスを整え、根本的な改善を目指します。

無理なくダイエットをしたい方

過度な運動、食事制限は一時的なダイエットには最適ですが、なかなか長続きしません。負荷の少ないやまおく体操は、カラダにも心にも負担をかけず、カラダの内側からキレイなアナタを作ります。

スポーツを楽しみたい、もっと動けるようになりたい方

運動は神経から筋肉へ指令が出されて行われます。筋肉を鍛えることも大切ですが、この神経の流れを整えることもとても重要です。やまおく体操ではカラダに自然な動きを繰り返すことで正常な神経の流れを取り戻し、本来持っていたカラダの動きを取り戻します。

初心者でも安心!



トレーナーに全てお任せください!

- ✓ スポーツジムを利用したことがない人
- ✓ 運動が苦手な人
- ✓ ずっと運動していない人

トレーナーがあなたにピッタリのトレーニング方法をご案内させていただきます!
安心してお越しください。



1. 暴力団関係者の入会・入場はお断りします。
2. 酒気をおびた方、刺青・タトゥーのある方の入場はお断りします。
3. 伝染病疾患の恐れのある方は入場をご遠慮ください。
4. 医師により運動を禁じられている方の入会・利用はお断りします。
5. スタッフの指示や規則に従わない場合、他人に迷惑のかかる行為を行った場合入場をお断りします。
6. 施設内においての特定の集団指導・活動を行うことはご遠慮ください。
7. 火気および危険物の持ち込みはお断りします。
8. 施設内は全て禁煙となっております。
9. トレーニング中の携帯電話の使用はご遠慮ください。
10. 開館・閉館時間およびご利用時間はお守りください。
11. この規則をお守りいただけない場合は、会員資格の停止、または取り消しをさせていただきます。
12. この利用規則は適宜必要に応じて変更することがあります。