

# GOTCHA! WELLNESS

## 駒ヶ根

### 会員のご登録について

会員証発行手数料 ..... 550円

GOTCHA! Premium 会員 ..... 月額: 4,500円

- 営業時間中いつでもご利用いただけます。
- ジム、温泉、プール(白山のみ)がご利用できます。

GOTCHA! 他施設利用料 ..... 利用料: 1,200円/回

- GOTCHA! WELLNESS全店でご利用可能です。
- 営業時間中いつでもご利用いただけます。
- ご利用の際は会員証をご持参ください。

法人会員 ..... 年額: 132,000円

- 240枚/年～ 利用回数券を発行。
- 全ての施設でご利用可能です。
- チケットの追加発注も可能です。

### 入会に必要なもの

- 会員証発行手数料
  - 月額費2ヵ月分(16日以降のご入会の場合1.5ヵ月分)
  - 預金口座番号の分かるもの
  - 口座お届け印
  - クレジット決済ご利用の方はクレジットカードを持参ください。
- ※引き落とし日は毎月12日です。  
(クレジットカードの場合毎月27日引き落とし)  
※お手続きの際、顔写真の撮影をさせていただきます。

### ■ おもなプログラムのご案内

#### 誰もが使えるトレーニングマシン

操作が簡単で誰もが使いやすい最新のトレーニングマシンで、体力に自信のない方や運動経験のない方も、安心してトレーニングが行えます。



#### 身体の定期健康チェック

部位別の体成分分析を行い身体の筋肉量、体脂肪量を定期的に測定し、トレーニングや食事に関するアドバイスをいたします。



#### 誘い合っ楽しめるプログラム

「柔軟性」「筋力」「バランス」「休息」など赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも参加できるプログラムが満載!



#### 今日から使える健康講座

認知症予防や介護予防、生活習慣病対策、アクティブエイジングなどの講話や講座で皆さんのウェルネスライフを応援します。



### ■ そのほかのサービス

#### こまがね健康ステーション事務局

駒ヶ根市が取り組む、活動量計を使った健康づくり事業「こまがね健康ステーション」の事務局を併設しています。運動した量と質が分かる活動量計を利用して、からだを動かすことで免疫力を高め、ご自身に合った健康づくりを始めましょう。登録者の方限定の利用特典などもございますので、健康のこと栄養のことと併せてお気軽にご相談ください。



活動量計▶

#### スタジオ貸出

習い事やダンスレッスン、講習会、講演会等で一面鏡りのスタジオをご利用してみませんか。ご利用時間や料金に関しましてはお気軽にお問い合わせください。



#### 働く場所として、「いきがい」のある場所へ

障がいを持った方をはじめ、地域住民のためにお手伝いをしたい方、健康づくりのためにお手伝いをしたい方など「みんなのいきがいや、やりがいを感じられるウェルネスクラブ」を目指します。

GOTCHA! WELLNESSはみんなが主役です!



※写真はイメージです