

ジム特集

春から始める 理想のカラダづくり

理想のカラダを手に入れたい——そう思った今が、スタートのチャンス。今回は、それぞれの特色を紹介しながら、あなたにぴったりのジム探しを応援します。健康づくり、ボディメイク、運動習慣…目的に合わせた最適な一歩を踏み出しましょう！



誰もが通える最先端ジム

P・SPO マリエール今治店 ピースポ

最新のフィットネスマシンがそろった、誰でも通いやすいジム。話題の「テクノジム」マシンを導入しており、初心者でも操作しやすく安心。施設内には有酸素や筋トレ、ストレッチなどいろんなエリアがあり、年齢問わず楽しめます。基本料金4,980円(税込5,478円)で全国50店舗以上が使い放題。(店舗によっては他契約が必要。)また1,500円/月(税込1,650円)追加でセルフエステも使い放題。2025年夏にはクレジット決済も導入予定で、ますます利用しやすくなります。



ゴルフエリアは、全天候型屋内施設として、シミュレーションゴルフ4台(左打ち対応含む)、個室練習やコーチレッスンが可能なパーソナルルーム、バンカー・パター練習エリアを備えており、クラブ・ボール持参と屋内用シューズ着用で利用できます。

カフェスペースのコーヒーは、豆からひいた本格派。運動後のリラクスタムや、勉強・仕事の合間の休憩に最適な空間です。またスタディールームも設置しており、様々なシーンでの利用が可能。



Point

女性専用エリアも充実



- ☑ 女性が安心して利用できる専用トレーニング空間を用意
- ☑ プライバシーに配慮した設計で、落ち着いた環境
- ☑ プロ仕様のセルフエステ機器を多数完備し、美容面もサポート
- ☑ リファのシャワーヘッドやドライヤーなど多数の美容機器も充実
- ☑ 健康と美しさの両立を目指す方に最適な空間



身体に赤色LEDライトを照射することで、肌のコラーゲン生成を促進し、美肌効果や代謝アップが期待できるコラーゲンマシンも設置。女性更衣室内の個室ブースで、予約すれば待たずに使用できます。

高濃度の酸素を取り入れることで、疲労回復や免疫力向上、アンチエイジング効果、美容効果など期待できる酸素カプセルも設置。月会費内で利用可能で、アプリ予約で気軽に体験できます。



住 今治市郷本町1-1-35
☎ 0898-34-7750

営 9:00～23:00(22:00最終入店)
休 年中無休 ※年末年始のぞく

ホーム
ページ



イン
スタ
グラム



動ける身体づくり専門ジム

SACO GYM サコジム

初心者からアスリートまで、1対1でスポーツパフォーマンス向上やボディメイクなどをサポート！2人の専門トレーナーが、個々の骨格や目的に合わせた専用プログラムを作成し、健康的な体づくりのお手伝いをしてくれます。



Point

運動が苦手なお子さんにも



- ☑ スポーツに取り組む子どもにも対応
- ☑ 運動が苦手なお子さんにも寄り添ったトレーニング
- ☑ 正しい体の使い方を、楽しく無理なく習得

住 今治市矢田甲 735-1
Ys villa 内 1F
☎ 080-2995-5177

営 8:30～22:00

休 日曜・祝日・お盆・年末年始

ホーム
ページ



イン
スタ
グラム



F

あなた好みのフィットネス

FIT365 そよら今治馬越 フィットサンロクゴ

基本月額3,278円で家族4人まで365日使い放題のフィットネスジム。有酸素運動から本格的な筋トレまで個々の運動レベルにあわせてトレーニングできます。充実したレディースエリアも人気急上昇中◎毎月のキャンペーンも嬉しい♪



Point

初心者から上級者まで対応



- ☑ 低価格なのに本格マシンも充実
- ☑ 家族4人まで通えて、365日使い放題
- ☑ 水素水や体組成計など人気オプションも多数有
- ☑ スタッフと一緒に楽しく運動できるイベントもあり！

住 今治市馬越町 4-8-1 営 10:00～24:00
そよら今治馬越 3F 休 無休
☎ 0570-030-365(コールセンター)

ホーム
ページ



イン
スタ
グラム



運動するなら アクトスへ

5月入会 3大特典

「マイタウン見た」で

特典1

登録
手数料
通常5,500円▼

¥0

特典2

月会費
初月

¥0

特典3

1日施設
利用券
プレゼント

クラブご入会手続き

月会費2ヶ月分前払い、キャッシュカード&印、身分証明書(運転免許証など)スタートは5、6月がお選びいただけます。

選べる会員プラン

¥6,380~(税込)

すべての施設がご利用いただけます

<小学校プール授業対策練習会>
5月31日(土)～6月1日(日)
①9:00～10:00 ②10:20～11:20

【対象】小学生 水が苦手で授業が不安、もっと上手に泳ぎたいなど
【クラス・定員】①②水慣れクラス 6名、バタ足クラス 8名
【参加費】通常価格:3,630円(税込)「マイタウン見た」で10%OFF!
※5月24日(土)までの申込限定特典、定員になり次第、受付終了となります。



心とカラダに、優しい、楽しい、気持ちいい、スポーツクラブ。
スポーツクラブアクトス 今治
今治市衣子町3丁目1-6 www.axtos.com

お問い合わせ先
営/8:00～23:00
※水曜日はスタッフが終日不在です

0898-34-1331

お問い合わせ時間など
詳しくはこちらへ



「私に合うジムはどれ?」よくある不安に答えます!

Q1.

ジム初心者で、何から始めたらいいのかわかりません。どんなジムを選べば安心して始められますか?

Q2.

周囲の視線が気になってしまったり、行くのをためらってしまいます。女性でもリラックスして通えるジムってありますか?

A1.

パーソナルジムがおすすめです。専門のトレーナーが個別にメニューを組んでくれるので、初心者でも安心して始められます。

A2.

女性専用エリアがあるジムがおすすめです。トレーニングスペースが分かれていますので、安心して運動ができます。

Q3.

筋トレだけでなく、ヨガやストレッチ、リラクセスできるスペースもあると嬉しいのですが…?

Q4.

運動が苦手、続けられるか心配です。私のようなタイプでも大丈夫でしょうか?

A3.

トレーニング機器やその他の設備が充実した複合型ジムがおすすめです。リフレッシュや健康維持もサポートしてくれます。

A4.

たとえば、姿勢改善や基礎的な動作からサポートしてくれるところや、マンツーマンでやさしく教えてくれる施設なら、無理なく続けやすいです。



あなたのペースで、健康な毎日をスタートさせましょう!

