

# Pinos Fitness

ピノスフット

2018 May  
5月号  
毎月発行の会報です

知ってピノス

## 魔法のカギ〈TGSキー〉

ピノスのマシンジムには、TGSキーという魔法のカギがあります。ジムでのトレーニングをむすぶICチップ内蔵の記録メダイアです。

マシントレーニングの実績やレッスンの実績、プールでの運動、日々の体重、血圧、心拍数の記録、測定結果などを記録し、館内の端末で確認することができます。

さらにキーを使えば、自分だけのプログラムを作成することができます。

例) ランニングマシン 3分間 4.0km/時 → 3分間 6.0km/時、傾斜 4% を5セットなど  
予め、プログラムを入力しておくことで、自動でスピードや傾斜調整してくれるので、操作いらずで簡単に効果的なトレーニングができます。

また、キーを利用することで、1年間の運動成果を年末に印刷し、お渡しすることができます。



この機会にぜひ魔法のカギTGSキーを使って、効果的なトレーニングプログラムに見直してみよう！



編集 松井

FITNESS LESSON  
フットネス  
レッスン紹介

## U BOUND

(トランポリン)

月曜日 (中コーチ)	テグニッグラス 11:55~12:10	本レッスン 12:10~12:40
火曜日 (向山コーチ)	テグニッグラス 19:00~19:15	本レッスン 19:15~19:45
土曜日 (中火細コーチ)	テグニッグラス 11:15~11:30	本レッスン 11:30~12:00
(新田コーチ)	本レッスン 19:15~20:00	

『テグニッグラスお通中参加、退室OK』

- ☆飛ぶ力強化エリート!!
- ☆たった5分で1kmジョギング相当!!
- ☆ヒップアップ!足の引き締め!!
- ☆脂肪燃焼!ダイエット!美肌☆
- ☆最強の有酸素運動!!

KIDS SCHOOL  
わくわく  
キッズスクール

春の遠足 ☆ 夏のお泊り遠足 ☆  
秋の遠足 ☆

負けない心! 頑張る力のある子に育ちます!

課外行事に参加すると、担当以外のコーチとふれあうことで、ピノスでもっと楽しくなり、他のクラスの子とふれあうことで、たくさん友達が増えて、たくさん経験ができます。  
親から少し離れる事によって自立心や、人に優しくする心などが養われます!

ピノスの情報はこちらのQRコードから▽▽▽▽▽

ピノス  
プログラム



フェイス  
ブック

