

はたらくあなたの強い味方。まちなかジム、できました。／

- ☒ 体型への不満、加齢に伴う体力低下、生活習慣病への不安などを抱えている
- ☒ 体づくり、トレーニングに興味がある ☒ 格闘家やアスリートのような格好良い体つきになりたい
- ☒ アマチュアアスリートとして競技力の向上をさせたい ☒ 早朝や夜など通勤途中に短時間で済ませたい etc...

でも、

何をしたらいいのか自信がない。時間や場所の制約で運動ができない。



こんな方のために、当ジムは開設いたしました。
現代人が抱える体の悩み、理想を叶えるべく
当ジムがしっかりと支え徹底的にサポートいたします。



充実サポートで通いやすい

- 集中できるトレーニング環境**
1人につき1ブースを使用できるため、他人の目を気にせずトレーニングできます。(予約制)
- 短時間集中型**
忙しい日々の中にも組み込める短時間集中型トレーニング。貴重な時間を無駄にしません。
- 朝7時から夜10時まで営業!**
仕事前に、仕事終わりに。ビジネスパーソンがスケジュールに合わせて利用しやすい時間帯設定。
- 適切な料金設定**
高品質なトレーニングを、利用時間や頻度に応じたリーズナブルな料金体系でご提供。
- サンドバッグや格闘技系のプログラムも**
多岐にわたるトレーニングプログラムをご用意。あなたの「したい」を叶えます。

目的別に合わせたプログラム

- PLAN 1 割れた腹筋が欲しい!**
バリバリの腹筋、厚い胸板、逆三角形のシルエット。フリーウェイトを中心に、1回1時間の集中ワークアウトで、見せたいカラダへ。
- PLAN 2 痩せたい!**
フィットネスジムで挫折した初心者の方でも丁寧に指導するから大丈夫。短時間ワークアウトで楽しみながら理想のカラダをゲット!
- PLAN 3 強くなりたい!**
ウエイトトレーニングでしっかり鍛えます。3ヶ月で体の変化をはっきりと感じるでしょう。空手と柔術の初心者向けクラスも開催。
- PLAN 4 美しいカラダになりたい!**
背筋がピンと伸びた美しい姿勢、しなやかで美しい女性らしいカラダへ。ヨガや適度な筋トレで、美しくしなやかなカラダをつくりましょう。
- PLAN 5 動ける体が欲しい!**
見た目だけでなく、速く、楽に動けるカラダを手に入れたいなら、ViPRやTRXなどのファンクショナル系トレーニングがオススメです。
- PLAN 6 自分の壁を越えたい!**
タフな体とタフな精神を。ハードなトレーニングでしか見えないものがあります。一人では越えられないハードルを、一緒に越えていきましょう。
- PLAN 7 大会で結果を出したい!**
正しいトレーニングとは? 競技に勝つために何が必要なのか? 競技特性や大会に照準を合わせたプログラムを作成します。
- PLAN 8 とりあえず運動したい!**
運動の必要性は分かっているけど、何をすれば分からない…。まずはカウンセリングから始めましょう。無理せず楽しく“筋活”をスタートです。

TRAINING MENU

フリーウェイト

ワークアウトの基本。男性はカッコいい体、女性は美しい体へ。初心者にも丁寧に指導します。

体幹トレーニング

美しい姿勢、強い体を手に入れる。体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛えましょう。

TRX、ViPR

話題のファンクショナルツールで、動ける体へ。個別・グループレッスン有。

ヨガ

リラックスヨガからちょっときつめのパワーヨガまで。男性やアスリートにもオススメ。

柔術

まったくの初心者から参加できる柔術クラス。ねわざワールド東九州と提携。

空手

楽しく強くなりたい大人のための空手教室。道着不要でお気軽にご参加いただけます。

パーソナルトレーニング

完全1対1での個別指導。自分の目的に合わせたプログラムでミット打ちも可能です。短期間でより確実な成果を求める方へ。

PRICE

プラン	料金	回数	利用時間
デイトタイム8	7,800円／月	8回	7:00 }
デイトタイム12	9,800円／月	12回	16:00
ミニマム4	5,800円／月	4回	
エコノミー8	9,800円／月	8回	
ベーシック12	12,800円／月	12回	7:00 }
エリート	19,800円／月	16回	22:00
プラチナ	25,800円／月	フリー	

Concept

PROTEIOSは、まちなかで働く

ビジネスマンやOLが

普段使いできるトレーニングジム。

朝7時から夜22時まで大丈夫。

働くあなたにとって仕事前にひと汗流せる、

仕事終わりにすぐ立ち寄れるということは

PROTEIOSの大きな魅力の一つです。

自宅からジムへ。会社からジムへ。

忙しいあなたが今できること。

日々の、そして将来の自分を、

健康な体は裏切りません。



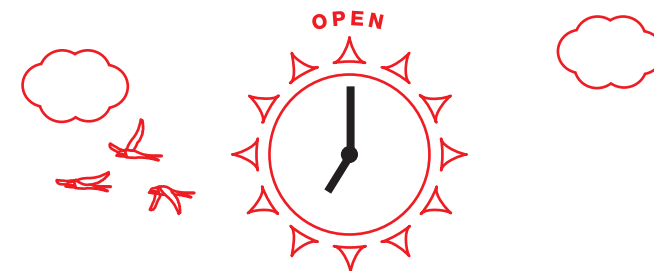
所在地 大分市中央町2-9-23 (2F・3F)

営業時間 OPEN 7:00 CLOSE 22:00

お問合せ 097-578-7885



<http://proteios-oita.com>



朝ジムにする？



夜ジムにする？



Workout&Fitness **PROTEIOS**