

入会金
初回月額会費
事務手数料

0円

最大15,400円(税込)お得!!

さらに!!

トレーニング効果を測る
インボディ
(体成分分析装置)
**測定チケット
プレゼント**

トレーニング開始後の
トータルサポート

Start Campaign

2020春のスタキャン!!

キャンペーン期間 | 6月30日(火)まで

オリエンテーションの流れ

なりたい自分に一步前進! トップロードが理想への近道!

トップロード専属のトレーナーが、利用者の目的に合わせたトレーニングのすすめ方や、目標達成に向けたアドバイスを致します。

1回目<45分>

- ・健康状態やトレーニングについての問診表確認
- ・インボディ(体成分分析装置)を活用した身体分析
- ・身体分析後の結果説明
- ・目的に合わせたトレーニングメニュー選択
- ・ランニングマシン、エアロバイク操作説明



2回目

- ・ストレッチ指導
- ・トレーニングメニューに応じたトレーニングマシンの説明

各種トレーニングマシンの正しい使い方やフォームを初めての方でもわかりやすく説明させていただきます。



フォローアップ

- ・インボディ測定
- ・身体分析後の結果説明
- ・トレーニングメニューの見直し



春始動

ランニング
セミナー

西公園にて開催



詳しくはお問い合わせ下さい。



ランニングマシン



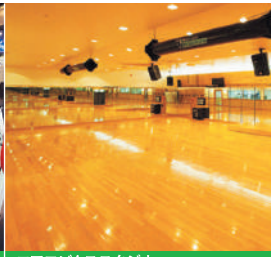
カーディオルーム



ウェイトトレーニングマシン



フリーウエイト



エアロビクススタジオ



スイミングプール



フロント受付

TOPROAD 総合スポーツクラブ
TOPROAD

〒990-0039 山形市香澄町3-2-1(山交ビル6F) TEL.023-641-0101

スポーツクラブの営業時間 月曜日～土曜日:10:00～22:00 休館日 水曜日(スポーツクラブ)

日曜日・祝祭日:10:00～19:00 ※年末年始・お盆期間はメンテナンス等により休館日を設定する日があります。

※会員種類によって利用可能時間が異なります。

※最終チェックインタイムは営業終了時間の1時間前までとなります。

施設見学随時受付中! 見学をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

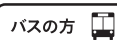
(スイミングスクール) (カルチャースクール) は各コース、別時間です。



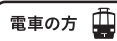
お買い物に便利!!



3時間まで駐車場無料!
※山交ビル第2・3駐車場ご利用ください。
600台の駐車場完備!



山交ビルバスターミナル直結!



山形駅から徒歩約5分!



<http://www.toproadyamako.jp>

トップロード

後索

初心者も安心！ スポーツ大好きな方も トップロードで理想の私を見つけよう!!

理想の
私になる為の
プロセスを
紹介!

プロセス

- 1.体成分分析による弱点を知る
- 2.有酸素運動で脂肪を燃焼
- 3.食生活・生活習慣を見直し、余分なカロリー摂取を控える
- 4.専門のトレーナーによるパーソナルトレーニング
- 5.はじめの一步は負荷の少ないマシントレーニング
- 6.競技力向上重視のスピード練習・インターバルトレーニング

- 7.気の合う仲間とエクササイズ
- 8.家事と仕事の合間に健康づくりの習慣をつくる
- 9.スタジオやプールで肩こり・腰痛トレーニング
- 10.思いっきり汗を流して気分爽快
- 11.ランニングセミナー参加・マラソン大会へのエントリー
- 12.好きな音楽を聴きながらトレーニング&リラックス

ジム・プール・リラクゼーション

有酸素運動

ランニングマシン
カーディオコーナー

筋力トレーニング

ウェイトトレーニングマシン
フリーウエイト

プール

スイム
ウォーク

リラクゼーション

お風呂
サウナ
マッサージチェア

スタジオレッスン・プールプログラム

エアロビクス

リラックス&
コンディショニング

ZUMBA®

ピラティス
ヨガ

ステップ

運動
体操教室

ダンス

スイミングレッスン

水中ウォーク
アクアビクス
スイム

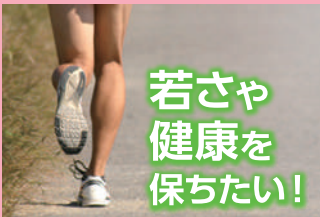
筋力
トレーニング



痩せたい!



筋力をつけたい!



若さや
健康を
保ちたい!



ストレス解消&
リフレッシュ!

週40本の充実したレッスンプログラム!

4つのおススメレッスン

おはようヨガ



インストラクター
渡部 留美子

ゆっくりとした呼吸と動作によって、心も体もすがすがしく目覚めるヨガです。自分の心と体を見つめ、いきいきとした一日を過ごしていただきます。

ソフトボクシング



インストラクター
新城 周平

ボクシングの動きをシンプルに組み合わせ、リズムによって効率よく脂肪燃焼させます。簡単な動きでしっかり汗を流せるのでストレス発散・リフレッシュ効果が大きいです。

男の運動教室



インストラクター
鴨田 ひとみ

少人数制で1人1人の運動目的やスキルに合わせて、有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど組み合わせるトレーニング。自分のペースでグループレッスンをお楽しみください!

脂肪燃焼



汗をたくさんかきたい方へおススメ♪足腰に負担の少ない簡単なステップを中心にリズムに合わせて楽しく脂肪を燃焼させましょう。

トップロードはフィットネスやプールはもちろん、お風呂・サウナも使えてこの価格!!

2020春のスタキャン!

今なら

入会金
通常5,500円(税込)

+ 初回月額会費
最大8,800円(税込)

+ 事務手数料
通常1,100円(税込)

最大15,400円(税込)が...



会員種別	ご利用可能時間	月会費(お一人様)	半年一括会費(お一人様)	年一括会費(お一人様)
グッデイ	月~金(祝日除く) 10:00~13:00	4,400円(税込)	25,300円(税込)	44,000円(税込)
ホリデイ	土・日・祝日10:00~14:00	4,400円(税込)	25,300円(税込)	44,000円(税込)
デイトム	月~金(祝日除く) 10:00~17:00	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
ペア (2名様(1名様あたりの料金))	営業時間内いつでもご利用可	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
ファミリー (同居家族2名様以上(1名様あたりの料金))	営業時間内いつでもご利用可	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
スチューデント (中学生以上)	営業時間内いつでもご利用可	5,500円(税込)	32,000円(税込)	55,000円(税込)
マスター	営業時間内いつでもご利用可	8,800円(税込)	49,500円(税込)	88,000円(税込)

注意事項

●ペア会員・ファミリー会員は、同一口座引落としとなります。途中退会により1名となった場合は、他の会員種類への変更となります。●ファミリー会員は、同居されている2名様以上の申込となります。●スチューデント会員は中学生以上満22歳以下の学生の方が対象で、入会時学生証をご持参ください。●本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上の在籍が条件となります。

ご入会方法

入会申込の際には、預金口座番号のわかるものと銀行届け出印鑑をご持参ください。翌月の月会費は現金でお支払い頂き、その後の月会費は銀行引き落としとなります。
(取り扱い金融機関) 山形銀行 荘内銀行 きらやか銀行