

# 2021年 Let's start

あけまして おめでとうございます。  
本年もエルグ・テクノを  
よろしくお願いいたします。

**新春**  
入会キャンペーン  
入会金 **0円**

2/28(日)まで  
クラブ・スクール会員

**プラス** オリジナル  
マスクケースプレゼント

「水素水会員」ご入会の方に、専用ボトルプレゼント + 「水素水会員初回月会費」は無料

## 安心してご利用いただくために 感染拡大防止策を継続中!

会員様とスタッフの安心・安全にむけて

当クラブでは、感染拡大防止のため、徹底した衛生管理に努めております。  
また、ご来館時の手指消毒・自動検温と館内でのマスク着用のご協力をお願いしております。

入館時の消毒と検温  
37.5℃

館内でのマスク着用

飛沫防止パネル

アルコール消毒  
(各エリア)

3密の回避  
(密集・密接)

換気  
(ドア・窓の解放)

共有エリア・器具の  
定期消毒

館内放送  
(感染症対策の呼びかけ)

## 無料体験デー

1月24日(日)・2月23日(火)

トレーニングジム、スタジオ・アクアプログラム、  
フリースイミング、テニス(成人)スクールなど

※時間、詳細についてはお問い合わせください。※前日までの予約となります。

ERG URBAN WELLNESS CLUB TECHNO

# エルグ・テクノ

# 0995-43-7200



## ライフスタイルに合わせて選べる会員種別 (月会費/税別)

※運動施設(トレーニングジム、プール、テニスコート)のご利用は、**営業時間終了の30分前**までとなっております。

好きな時間にお好きなだけ

**正会員**  
入会金 **10,000円** 月会費 **8,500円**

9時 19時 21時 22時30分  
火～金曜  
土曜  
日曜

正会員のご家族にオススメ

**家族会員**  
入会金 **5,000円** 月会費 **5,500円**

9時 19時 21時 22時30分  
火～金曜  
土曜  
日曜

15歳以上24歳以下

**アンダー24会員**  
入会金 **5,000円** 月会費 **6,500円**

9時 19時 21時 22時30分  
火～金曜  
土曜  
日曜

平日の昼間にゆったり

**デイトム会員**  
入会金 **5,000円** 月会費 **6,500円**

9時 18時  
火～土曜  
日曜・祝日は除く

祝日・週末をアクティブに

**ウィークエンド会員**  
入会金 **5,000円** 月会費 **6,000円**

9時 17時 19時 21時 22時30分  
金曜  
土曜  
日曜

プールとアクアゾーンを満喫

**アクア会員**  
入会金 **5,000円** 月会費 **6,500円**

9時 19時 21時 22時30分  
火～金曜  
土曜  
日曜

お忙しい方にお手頃な月会費で

**5カウント会員**  
入会金 **5,000円** 月会費 **5,400円**

9時 19時 21時 22時30分  
火～金曜  
土曜  
日曜

さらに! 65歳以上の方は各月会費が500円お得!  
**年一括払い** クラブ会員の月会費を年間一括でお支払いいただきますと1ヵ月分の割引となります。  
**法人会員募集** 社員の元気が一番! 企業の社員様への健康増進にご活用いただけます。

## 集中講座 1/27(水)～3/17(水)/15回コース

# シェイプアップスクール

受講料: 12,000円(税別)  
～2ヶ月で理想のカラダに～

対象: 18歳以上  
曜日: 毎週水曜日、金曜日  
時間: 14:00～16:00  
定員: 10名

| 計測データ | 女性(30代) | 女性(40代) | スクール平均<br>(42.1歳) |
|-------|---------|---------|-------------------|
| 体重    | -4.1kg  | -5.2kg  | -3.1kg            |
| 体脂肪量  | -3.4%   | -2.7%   | -2.5%             |
| ウエスト  | -4.5cm  | -3.4cm  | -2.6cm            |

※スクール体験者の実測値です。(2019年)

**オリエンテーション: 1/27(水) 14:00～15:00**

## お待たせしました! ホットヨガ再開!

ホットヨガで、心も体も自分らしく美しくなりませんか?  
体温に近い環境で行うホットヨガは血行を促進し、体が柔軟になる効果と、汗を流してストレスを解消し、ココロのセルフメンテナンスにもおすすめ。

開講クラス

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 火曜日 | 19:40～ホット! ビギナーヨガ      |
| 水曜日 | 11:10～ホット! ボディコントロールヨガ |
| 土曜日 | 13:25～ホット! ビギナーヨガ      |

## おためし/ジュニアスクール 受講料: 1,000円(税別)/1回

**ジュニアスイミング**

対象: 3歳～小・中学生  
期日: 1/24(日)、2/21(日)  
時間: 9:30～10:30  
定員: 各20名

**親子ベビースイミング**

対象: 6ヶ月～2歳  
期日: 1/13(水)・15(金)・20(水)・22(金)  
2/10(水)・12(金)・17(水)・19(金)  
時間: 11:15～12:00  
定員: 各5名(5組)

**ジュニア・幼児テニス**

●幼児クラス  
対象: 5～6歳  
期日: 1/15(金)、2/12(金)  
時間: 16:30～17:30  
定員: 各5名

●ジュニアクラス  
対象: 小学生(未経験者)  
期日: 1/17(日)、2/21(日)  
時間: 9:30～10:30  
定員: 各5名

**スクール入会特典** 入会金無料+水着・キャップ・バッグ(親子ベビーは親子スイミングキャップ)プレゼント

**スクール入会特典** 入会金無料+「シューズ(幼児クラスはラケット)」プレゼント



# クラブ会員

室内換気、器具等消毒のため、一部のプログラムは、時間短縮で開講中。



## 初心者の方におすすめ! アクアプログラム フィンスイム

火曜 11:15~(20分) / 土曜 13:00~(30分)  
水曜 20:00~(20分) / 土曜 19:10~(20分)

フィン(足ヒレ)を着用して、下半身強化と水泳に必要なキック動作の習得に効果的。

クラブ・法人会員様に  
ウェルネスタイムを開講中!(無料)



※プログラム・時間等については、お問い合わせください。

# スクール会員

室内換気、器具等消毒のため、一部のプログラムは、時間短縮で開講中。

## 大人のための水泳教室 4回/1ヵ月

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,800円

週2回コース 7,800円

火曜 12:00~、19:00~

水曜 9:10~

木曜 14:00~

金曜 9:10~、19:00~



## 各種フィットネス 4回/1ヵ月

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,500円

■ホットヨガ ■エアロダンス  
■リラックスヨガ ■キレイになるヨガ  
■リトモス ■ヒップホップ入門  
■やさしいフラダンスなど

大人気!!  
トランポリンエクササイズ  
「UBOUND」  
お楽しみに!

受講料(月額:税別) / 30分・45分

週1回コース 4,500円

■UBOUND ■ホットヨガ  
■エアロビクス ■ファイトウ  
■ボディアセットヨガ&ピラティス  
■リトモス ■ダンスミックス  
■ボディアセットヨガなど



## テニス 8回/1期間 2ヵ月

受講料(月額:税別) /

平日昼間(120分)

平日夜間・土曜日(90分)

週1回コース 7,500円

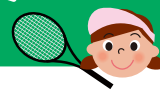
週2回コース 13,000円



| 予定表    | 火     | 水   | 木      | 金     | 予定表    | 土          |
|--------|-------|-----|--------|-------|--------|------------|
| 10:00~ | 初級    | 初中級 |        |       | 10:10~ | 中学・高校生・初中級 |
| 14:00~ |       |     | 中級     |       | 12:00~ | 中上級        |
| 18:50~ | 初中級   |     | 初級     |       | 15:10~ | 初級         |
| 20:30~ | 初級・上級 | 中級  | 初中級・上級 | 初級・中級 | 16:30~ | 中級         |
|        |       |     |        |       | 18:30~ | 初中級        |

# ジュニアスクール会員

お子さまの健康、発育促進に、運動能力の向上を目指します!



## ジュニア・親子ベビースイミング 4回/1ヵ月

●幼児・小学生・中学生

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,400円

週2回コース 7,000円

週3回コース 8,000円

週5回コース 8,900円

●親子ベビー

受講料(月額:税別) / 45分

週1回コース 5,800円



●中学生・高校生

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,400円

●選手育成

受講料(月額:税別) / 60分

週5回コース 8,100円

| 予定表    | 火 | 水           | 木 | 金     | 土           |
|--------|---|-------------|---|-------|-------------|
| 9:00~  |   |             |   |       | 幼児          |
| 10:00~ |   |             |   |       | 幼児・小学生      |
| 11:00~ |   |             |   |       | 小学・中学生      |
| 11:15~ |   | 親子ベビー       |   | 親子ベビー |             |
| 14:00~ |   |             |   |       | 幼児          |
| 15:00~ |   |             |   |       | 幼児・小学生      |
| 15:30~ |   | 幼児          |   |       |             |
| 16:10~ |   |             |   |       | 小学・中学生      |
| 16:30~ |   | 幼児・小学生      |   |       |             |
| 17:40~ |   | 小学・中学生/選手育成 |   |       | 中学・高校生/選手育成 |

## ジュニアフィットネス 4回/1ヵ月

●ヒップホップ

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,500円

| 予定表    | 水 | 土      |
|--------|---|--------|
| 13:35~ |   | 5~15歳  |
| 14:40~ |   | 7~15歳※ |
| 17:10~ |   | 9~15歳  |
| 17:40~ |   | 5~15歳  |

※ガールズヒップホップ

●バレエ

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,500円

| 予定表    | 金 | 土      |
|--------|---|--------|
| 15:45~ |   | 5~9歳   |
| 16:50~ |   | 10~15歳 |
| 17:40~ |   | 5~15歳  |

●チアダンス

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,500円

| 予定表    | 木 | 土     |
|--------|---|-------|
| 15:00~ |   | 5~9歳  |
| 16:05~ |   | 7~15歳 |
| 16:30~ |   | 5~9歳  |



## ジュニア・幼児テニス 8回/1期間 2ヵ月

幼児・小学生

受講料(月額:税別) / 60分

週1回コース 5,500円

週2回コース 7,100円

選手育成

受講料(月額:税別) / 90分

週1回コース 6,000円

週2回コース 7,800円

週3回コース 8,500円

| 予定表    | 火       | 水       | 木       | 金       | 予定表    | 土   |
|--------|---------|---------|---------|---------|--------|-----|
| 16:30~ | Jr1     |         |         | 幼児      | 9:00~  | Jr1 |
| 17:40~ | Jr1・Jr2 | Jr1・Jr2 | Jr1・Jr2 | Jr1・Jr2 | 14:00~ | Jr2 |
| 18:50~ | Jr3     | Jr育成    | Jr3     | Jr育成    | 15:00~ | Jr1 |



# おためし / ジュニアスクール

ご入会の前にまずはお試しを!  
楽しくレッスンしてみませんか?

受講料:1,000円(税別) / 1回

※前日までの申し込みとなります。

## ジュニアヒップホップ

●ジュニア / 水曜コース(5~15歳)

期日:1/13(水)・20(水)・27(水)、2/3(水)・10(水)・24(水)

時間:17:40~18:40

定員:各5名

●ジュニア / 土曜コース(5~15歳)

期日:1/16(土)・23(土)・30(土)、

2/6(土)・20(土)・27(土)

時間:13:35~14:35

定員:各5名

●ジュニア / 土曜コース(9~15歳)

期日:1/16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)・13(土)・20(土)

時間:17:10~18:10

定員:各5名

●ガールズヒップホップ(7~15歳)

期日:1/16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)・20(土)・27(土)

時間:14:40~15:40

定員:各5名

ご入会特典 入会金無料+

「ダンス用パンツ」プレゼント



## ジュニアバレエ

●土曜日コース

期日:1/16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)・20(土)・27(土)

時間:(5~9歳)15:45~16:45

(10~15歳)16:50~17:50

定員:各5名

●金曜日コース(5~15歳)

期日:1/15(金)・22(金)・29(金)

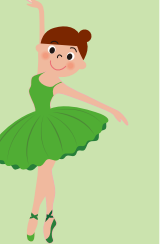
2/5(金)・19(金)・26(金)

時間:17:40~18:40

定員:各10名

ご入会特典 入会金無料+

「バレエ用タイツ」プレゼント



## チアダンス

期日:1/16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)・20(土)・27(土)

時間:(5~9歳)15:00~16:00

(7~15歳)16:05~17:05

期日:1/14(木)・21(木)・28(木)、

2/11(木)・18(木)・25(木)

時間:(5~9歳)16:30~17:30

定員:各5名

ご入会特典 入会金無料+

「チアポンポン」プレゼント



## 会員様限定

## パーソナルトレーニング アクアパーソナルレッスン



希望トレーナーと目的に合わせて

基本コース

体幹アップコース

フリーコース



あなたのレベル、  
習得スピードに合わせて

水慣れコース

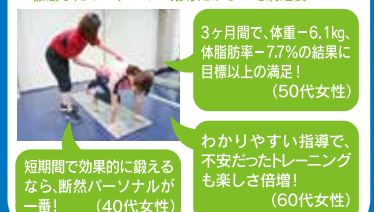
泳法アドバイスコース

水中運動コース

※時間、料金等の詳細についてはお問い合わせください。

## 体験者の声

~徹底したマンツーマン指導だからこそ満足度100%~

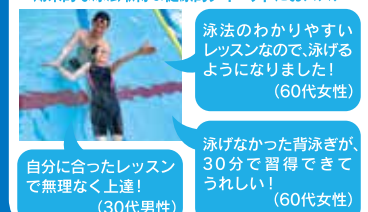


3ヶ月間で、体重-6.1kg、  
体脂肪率-7.7%の結果に  
目標以上の満足!  
(50代女性)

短期間で効果的に鍛える  
なら、断然パーソナルが  
一番!  
(40代女性)

わかりやすい指導で、  
不安だったトレーニング  
も楽しさ倍増!  
(60代女性)

~効果的な泳法取得 & 健康的なダイエットにおススメ~



泳法のわかりやすい  
レッスンなので、泳げる  
ようになりました!  
(60代女性)

自分に合ったレッスン  
で無理なく上達!  
(30代男性)

泳げなかった背泳ぎが、  
30分で習得できて  
うれしい!  
(60代女性)

大人気!



仲間と音楽に合わせて  
楽しむトランポリン  
エクササイズ



一人用トランポリンを使って  
行うグループエクササイズプロ  
グラム! 心肺機能や体幹(コア)、  
下半身の筋力向上に効果的!

こんな方にオススメ!

ダイエット シェイプアップ

今話題!



大注目のサスペンション  
トレーニングで機能的な  
体づくりを目指します!



身体を一直線に保ち  
体幹を鍛えます。



自分の体重を負荷に  
腕・胸を鍛えます。

大好評!



短時間(20分)で  
無理なく  
理想のカラダに!

筋力・筋持久力・バランス調整  
能力・心肺持久力・柔軟性など  
の向上、脂肪燃焼に効果的な  
クラスです。

## あなたのエネルギーになりたい。



ガス  
お任せください  
電気  
はじめました  
エネポイント  
ガスも電気も、ポイント貯めてお得に使える!

日本ガスグループ  
国分準人ガス株式会社  
霧島市準人町真孝499番地 TEL.0995-43-6543



「ご入会手続き」①ご説明・承諾→②ご準備いただくもの「顔写真(タテ4cm×ヨコ3cm程度)、金融機関口座番号および届出印、入会金および月会費2ヵ月分」→③問診→④オリエンテーション→⑤ご利用開始 ※詳細は、お問い合わせください。

営業時間:火曜~金曜 9:00~22:30  
土曜 9:00~21:00  
日曜 9:00~19:00

休館日:毎週月曜日、  
夏季・年末・年始

霧島市国分野口西2-5  
(ホテル京セラ前)

