

都会の中の隠れ家のようなトレーニングスタジオ、BAMBOO。

西新橋の裏通りにあるトレーニングスタジオ、バンブー(BAMBOO)。地下への階段をおり、一步スタジオ内に踏み込むと、まるで隠れ家に来たようなあなただけのトレーニングスタジオがあります。平日は朝7時~23時まで営業しているので、仕事前や仕事帰りに利用したい方に最適。BAMBOOは自分の目標に向かってひたむきにトレーニングされる方を応援いたします。

あなたらしき
磨いて
ますか...

TRAINING GYM & BODY MAKING

STUDIO PROGRAM

RUNNING

ジム TRAINING GYM

ジムトレーニングで理想のボディを手に入れよう。



トレーニングと一口に言っても、一人ひとりの目的も、スタートする段階も違います。肉体改造、ダイエット、肩こり腰痛...等、アスリートからスポーツ愛好家、トレーニング初心者まで、さまざまなニーズの方へ納得して頂けるマシンを取り揃えております。さらには、実績豊富なトレーナーが在籍しているので、あなた専属のアドバイザーとなる事が可能。健康への道案内をさせていただきます。

ジムゴールド会員	月会費 10,500円
ジムレギュラー会員	月会費 7,500円

BAMBOOパーソナルトレーニング

あなたにぴったりのトレーニングを示唆します

専門知識を持ったトレーナーが徹底的にあなたをサポートしますので、運動を続けられるか不安な方や、自己流トレーニングに限界を感じる方など、さまざまなニーズに対応いたしますので、まずはトレーナーに現状をご相談ください。



パーソナル料金	60分 6,000円~(ジム会員の入会が必要)
体験パーソナル	60分 2,100円(カウンセリング付)

加圧パーソナルトレーニング

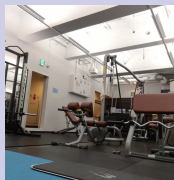
低負荷、短時間、で効果大!

加圧トレーニングとは、腕や脚のつけ根を締めつけ、血流量を適切に制限して行うトレーニング法。筋肉アップ、脂肪燃焼、若返り、肩こりなどに期待大! 身体の負荷が軽く短時間のため忙しい方におすすめです。

加圧ビューティーショート	30分 4,200円	※ジム会員の入会が必要 ※初回体験をご利用の場合は 60分 3,150円 でご利用いただけます。
加圧スタンダード	45分 6,300円	
ダイエットコース	60分 8,400円	
アンチエイジング加圧	60分 8,400円	

【ジム/トレーニングエリア】

初心者の方からアスリートまで幅広くご利用いただけるマシンが揃っています。
 ●チン・ティップ ●プラットフォーム ●エアロバイク ●トレッドミル ●レッグエクステンション ●レッグ・カール ●ラットプルダウン ●シーテッドロー ●プリチャーカールベンチ ●マルチケーブル ●スミスマシン ●ハーフラック ●ベンチプレス ●インクライン・ベンチ ...等。



【その他施設】

●更衣室 ●シャワールーム ●ロッカー ●パウダールーム



ヨガ IN STUDIO YOGA

ゆったり、しっかりボディメイキング。

ヨガは、「乱れた心を一点に結びつける」という意味をもち、自己と対峙することで、ココロとカラダのコンディションを整えていきます。BAMBOOのヨガクラスは、初めてという方から、経験を積んだ方まで、幅広く楽しんでいただけます。



ピラティス IN STUDIO PILATES

小さな動きで最大限の効果をもたらします。

リハビリテーションから始まったエクササイズのパラティス。ゆっくりとした動きで正しく骨を動かしていくので、体力に自信がない方や腰痛の方にもおすすめです。

ダンス IN STUDIO DANCE

楽しく、憧れのメリハリボディを手に入れる。

お腹を意味するベリーダンスや、軽快なジャズダンス、今流行のHIP HOP、バレエなど、多彩なプログラムで楽しくエクササイズ! 初心者でもOKです。

スタジオフル会員	月会費 10,500円
スタジオチケット	4回 9,600円(有効期限2ヵ月)

Floor Guide 【スタジオエリア】

最大人数は10人程、プライベート感が高いスタジオで、お客さま一人一人に行き届いたレッスン内容をお届けすることができます。また床暖房完備なので季節を問わず、快適にご利用いただけます。



ランニング OUTSIDE RUNNING

都会を「ひと走り」気持ちいい汗を流す。

健康志向の高まりを背景に、世間ではランニングブームが加熱中。BAMBOOでは、ランニングステーションとして更衣室、ロッカー、シャワーをご利用頂けるランニング会員を募集しています。
 <コース例>皇居周回/北の丸公園/日比谷公園外周/赤坂御所周辺/東京ミッドタウン(檜町公園)/芝公園周回



ベーシック会員	月 2,800円
---------	----------

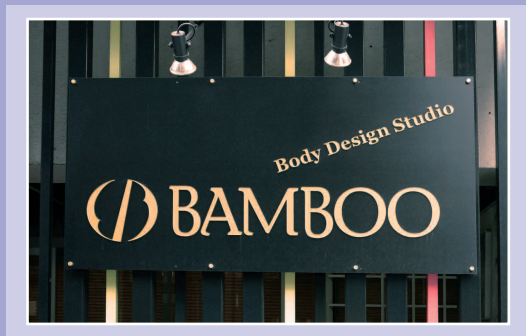
●近隣のオススメコース



●料金プランのご案内

会員種類	会員登録料	ジム	スタジオ	バスタオル&ハンドタオル	個人専用ロッカー	シューズ&ウェア
総合プラチナ会員 手ぶらでフラットと寄れるプレミアムな会員	14,800円/月	●	●	●	●	●
総合会員 施設内全て利用可	13,800円/月	●	●	●	×	×
ジムゴールド会員 ジム設備をフルタイムで利用可、オールレンタルで手荷物不要	10,500円/月	●	×	●	●	●
				スタジオ利用料別途 1,000円		
ジムレギュラー会員 ジム設備をフルタイムで利用可	7,500円/月	●	×	●	×	×
				スタジオ利用料別途 1,000円		
スタジオフル会員 スタジオレッスンがどれでも受け放題	10,500円/月	×	●	●	×	×
				ランニングマシンのみ利用可		
ベーシック会員 ランニングステーション、通勤前のシャワーなど幅広く利用可	2,800円/月	×	×	●	●	●
				ジム・スタジオ利用時別途有料		
初回ジム体験	1,050円/日	※法人契約もできますので、ご相談ください				
初回スタジオ体験	2,100円/2回					

登録会員以外の施設利用料金	
会員未登録、ビジター、ドロップイン等	ジム利用 2,100円/日 スタジオ利用 2,800円/回
レンタル用品	
ロッカー (小・大/1カ月)	小/1,050円/大/2,100円
ウェア (上下) ※片方だけでもレンタル可	420円 (片方場合は 210円)
シューズ	210円
ウェア (上下) & シューズセット	500円
ウェア (上下) & シューズ&タオルセット	735円
靴下	1足販売 210円



ボディデザインスタジオ バンブー
〒105-0003 東京都港区西新橋 2-9-1 FGREC ビル B1F
●JR『新橋駅』烏森口改札より 徒歩9分
●都営三田線『内幸町駅』A3出口より徒歩6分
●地下鉄銀座線『虎ノ門駅』1番出口より徒歩9分

●営業時間

平日	7:00 ~ 23:00
土	10:00 ~ 21:00
祝日	10:00 ~ 20:00
休館日：毎週日曜日/特別休館日：年末年始、夏期休暇	

お問合せ・ご予約

☎03-5510-1818
FAX 03-5510-1819

●インターネットからもお問合せ・ご予約ができます●
<http://www.mybamboo.jp/>



都会の中の
隠れ家のような
トレーニングスタジオ



あなたらしさ磨いてますか…



ジムを初めてご利用の方

ジムを初めてご利用になりたい方は、まずは体験でパーソナルトレーナーをつけてみることをおすすめいたします。あなたの理想のトレーニングメニューや体組成をチェック、また器具の使い方なども理解できるので安心です。自分のなりたい身体をパーソナルトレーナーとともに目指しましょう！(初回パーソナル体験:2,100円)

スタジオを初めてご利用の方

スタジオではヨガ、ベリーダンスや、ジャズダンス、HIP HOP、バレエなど、多彩なプログラムを用意しておりますので、若者男女さまざまな方にご利用いただいております。丁寧に指導いたしますので、初心者でも安心。継続すれば、柔軟で健やかな身体へと大きく変わっていきます！(初回体験：2,100円)



ご相談や不明な店は、お気軽にフロントへお申し付けくださいませ！



仕事前や仕事後に…
隠れ家のような空間で
エクササイズができます。

主な持ち物や服装について

- タオル**
シャワールームを完備しておりますので、お気軽にご利用ください。タオル (バスタオル&フェイスタオル) はレンタルがあります。
- ルームシューズ**
ジムエリアをご利用の方は、室内シューズの着用をお願いしております。スタジオでの動きのあるダンスの場合、シューズは必要です。ヨガは素足ですので不要です。(レンタルあり・有料)
- ウェア**
動きやすいものであれば何でも OK です！ウェアのレンタルがありますので、お気軽にフロントへお声をおかけください。