



LESSON PROGRAM INFORMATION

月会費のみで全てのプログラムにご参加いただけます
(一部有料プログラムを除く)

	骨盤体操	トレーニング(特に下腹部)を行う事で歪み改善し、身体を引き締めるクラス。
	ダンベル体操	ダンベルを使って、効率良く筋肉のコンディションを整え、気になる部分をシェイプUP!
	バランスボール	筋肉のバランスを整え、インナーマッスルも刺激するレッスンです。
	ヨガ	柔軟性、姿勢、基礎代謝量、疲労回復などの向上が期待できるクラス。
	太極舞	中国音楽に合わせて踊る、誰もが簡単に親しめるエクササイズです。
	太極拳	中国古来の心身鍛錬を目的に、ゆっくりした動きで体と心を健康に!
	ベリーダンス	中東発祥の民族舞踊で女性の美しさを最大限にひきだす事ができるダンスクラス。
	各種エアロビクス	有酸素運動の定番、いろいろな目的に合わせたエアロビクスで運動の基本を身につけましょう。
	ZUMBA	心肺機能の向上、カロリー消費!筋肉を鍛え基礎代謝もUPできるクラスです。
	アクアビクス	水中で音楽に合わせて体を動かします。膝などの関節に負担をかけずに運動できるクラス。
	プールの使い方いろいろ	始めるきっかけ!顔がつけられない、浮かないなど泳ぎたい方へのコースもあります。

こんな方におすすめ!!	会員種別	月会費	利用時間
便利でお得 プライベートロッカー付・タオル(大・小)レンタル付	ゴールド会員	12,960円	全営業日・営業時間内いつでも利用可能 月・火・水・金 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00
いつでもご自由に	レギュラー会員	9,720円	
ご家族の2人目から	ファミリー会員	7,560円	
16~25才はお得	アンダー25会員	6,480円	
ご家族がお留守の間に	デイ会員	8,100円	

こんな方におすすめ!!	会員種別	月会費	利用時間
お勤めの帰りや休日に	ナイトホリデイ会員	8,100円	月・火・水・金 18:30~22:00 土・日・祝 10:00~20:00
休日のみご利用の方に	ホリデイ会員	6,480円	土・日・祝 10:00~20:00
集中して泳ぎたい方に	スイミングスクール会員	月4回 6,700円	月4回
		月8回 8,640円	月8回
リハビリの方にも	流水健康教室会員	月4回 7,560円	月4回 (各曜日定員6名)
お風呂だけ入りたい方に	お風呂会員	5,400円	全営業日・営業時間内1日1回

★法人会員についてはお問い合わせください。

大好評!! ZERO-i ストレッチマシン!

筋肉トレーニングとは全く違う! リラックスして行うストレッチマシンで快適なライフスタイルを。

こんな効果が期待できます!

- 柔軟性の向上
- ダイエット
- 腰痛・肩こりの改善
- ゴルフや水泳などのパフォーマンス向上

初心者でも楽しめるプログラム! 好評稼働中!

POWER UP! FIGHT FOR IT! IF YOU CAN MOVE YOU CAN GROOVE!

新入会の方も安心! START SUPPORT

専門の知識を持ったトレーナーがあなたのスタートをサポートします。

体組成測定

体重、体脂肪だけでなく、筋肉、脂肪のバランス等を測定。体の現状を見て、目的、目標に合わせた運動プログラムをご提案します。

運動サポート

バランス良く、効率的に無理なく行うトレーニングのお手伝いをします。

「メタボ」だけじゃない「ロコモ」がこわい!!

「60歳からの30年間で、元気に闊歩できること」誰もが願うことです。50歳を過ぎると7割以上がロコモティブシンドローム(運動器症候群を略してロコモ)といわれています。ロコモは、バランス能力の低下、筋力の低下、骨や関節の病気などが原因です。加齢とともに低下することは仕方ないと思われがちですが、ロコモにならないためには、日常的にカラダを動かす(ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなど)ことが一番です。年を追うごとに1歳ずつ「カラダの若返り!」をはじめませんか!日常生活のなかに「りらいぶで運動」を取り入れて、いつまでも元気で歩けるカラダを維持し、人生を楽しみましょう。

水がからだを支えてくれるから! はじめての方、体力に自信のない方は、プールでの水中ウォーキングから始めることをおすすめします。水の浮力で、肩まで水に入ると足腰にかかる重力は陸上の10分の1にもなります。陸上での運動が困難な肥満の方や高齢者の方でも、足を大きく開いたり、ももを高くあげるなどの動作は陸上よりも無理なく安全にできます。水の抵抗で、インナーマッスル(からだの中にある筋肉)をきたえます。水中運動は気分も爽快! 親切なスタッフのかけ声で、アクアビクス、水中ウォーキングをしませんか!! 楽しんでいるうちに体力がつかまります。

はじめてでも意外と動ける! はじめてでも楽しめる!