

有料プログラム

有料プログラムをご希望の方は、ご来場前にお電話で空き状況をご確認ください。(TEL075-823-3111)

スポーツマッサージ



インストラクターによるマッサージで、硬くなった筋肉をほぐします。肩こり、腰痛、疲労回復、怪我の予防・改善に効果的です。ご希望の部位をスタッフとご相談下さい。

マッサージルーム

パートナーストレッチ



ストレッチにスタッフの手を加えることで、硬くなった関節を和らげます。自分では伸ばしきれない筋肉をリラックスして効果的に伸ばせます。

個人レッスン

ご希望に応じて、30分間指導させていただきます。プールでの水泳、ウォーキング指導も可能です。

定期レッスン

- ・アクアビクス (月曜日 11時～12時)
音楽に合わせて水中で楽しく行う全身エクササイズです。
- ・エアロビクス (中級：火曜日、初級：木曜日 11時～12時)
中級と初級クラスがあり、レベルに合わせて受講できます。
- ・水中健康づくり (金曜日 11時～12時)
水の特性を生かして体づくりを行います。肩こり、腰痛、膝痛にお悩みの方におすすめです。

料金表 (全て税込価格です)

スポーツマッサージ*	15分	¥1,575	個人レッスン	1回*	¥3,150
	30分	¥3,675	定期レッスン	1回	¥2,100
	45分	¥5,250		6回(2ヶ月有効)	¥17,325
	60分	¥7,350		12回(5ヶ月有効)	¥34,650
パートナーストレッチ*	全身(20分)	¥2,100	※ 別途入館料(¥1,050)を頂戴致します。 ※ 上記金額はメンバー様料金です。		
	上半身(10分)	¥1,050			
	下半身(10分)	¥1,050			