

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

ご希望に応じて対応いたします。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

- ・フラダンス (木曜日 11時30分～)
ステップや手の動きはゆったりとしたものが多く、年齢や体型に関係なくどなたでも楽しみいただけます。
- ・リエット (火曜日 11時00分～)
関節と筋肉にアプローチし、関節の動きをよくし、歪み改善や血流改善を促すエクササイズです。
- ・ヨガ (火曜日 15時～)
身体の硬い方、初めての方でもお気軽にご参加いただけます。身体がほぐれてリラックスできます。
- ・水中歩行 (金曜日 11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 (全て税抜価格です)

スポーツマッサージ	15分	¥1,500	パーソナル	8回 (各回 60分) ※	¥40,000
	30分	¥3,000	定期レッスン	12回 (各回 60分) ※	¥35,640
	60分	¥6,000			
パートナーストレッチ	全身 (20分)	¥2,000	※ 上記金額はメンバー料金です。		
	上半身・下半身 (10分)	¥1,000			
	肩・腰・股関節 (10分)	¥1,000			