

# こんなプログラムもあります

詳しくは、  
それぞれ  
別紙参照



## パーソナルトレーニング・レッスン

### ● パーソナルトレーニング ●

お客様のご要望に応じた  
トレーニング・ストレッチを行ないます  
トレーニングが初めての方も大歓迎

- ・料 金：30分 2,750円～  
60分 5,500円～
- ・定 員：1名
- ・予 約：各トレーナーと時間調整を致します  
※はじめての方は、フロントまでお声がけ下さい

### ● プライベートレッスン ●

水泳・スカッシュのプライベートレッスンも  
ご用意しております  
泳ぐのが苦手な方、スカッシュを始めてみた  
い方も大歓迎!!

各タイムテーブルで、時間等をご確認頂き、  
フロントにてお申込み下さい



## 屋外編

### ● ラジオ体操 ●

毎週 木・日 曜日9:45～

参加無料・途中参加可  
フラあ〜っとお立ちより下さい  
※外にお集まりください・雨天中止



### ● ノルディックウォーキング ●

2本のポールを使って歩くことで、より大きく、  
良い姿勢で歩く事ができます  
カロリー消費も増えます

毎週水曜日 10:30～(45)

- ・料 金：無料 (非会員：550円)  
ポールレンタル無料
- ・定 員：15名  
※外にお集まりください・雨天中止

### ● ファーストウォーキング ●

いつもより少し早く歩くことを習慣化する事で、  
体幹から下半身の筋力を使うことができます

毎週金曜日 10:00～(30)

- ・料 金：無料
- ・定 員：10名  
※外にお集まりください・雨天：森のスタジオ



## 少人数グループレッスン

### ●水筋トレ●

水泳の上達につながる  
筋力インターバルトレーニングを行います  
(トレーニング初級・水泳中級レベルの方対象)

**毎週金曜日 14:00～(30)**

- ・料金 : 1回 550円  
※当日申込みのみ
- ・定員 : 5名

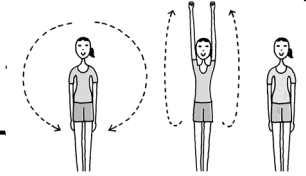


### ●モビケア●

動きやすい身体づくりを目的にした  
エクササイズを行うクラスです

**毎週水曜日 13:30～(60)**

- ・料金 : 550円 (非会員: 1,100円)  
※当日申込みのみ
- ・定員 : 6名



## レンタルスタジオのご案内

### ●アースヨガ●

ゆったりとした音楽や自然の音に  
からだを心でゆだねて、ヨガの  
ポーズを行います

**毎週火曜日 12:00～(60)**

- ・料金 : 1回 1,100円  
※月払いもあり
- ・定員 : 15名

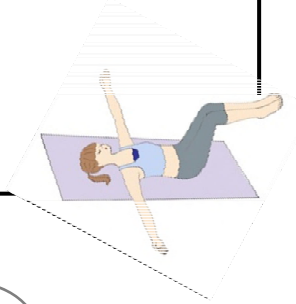


### ●マットピラティス初級●

体幹を鍛えると、動きやすいからだを作れます  
1人ではなかなか体幹を鍛えにくい方に  
おすすめの、トレーニングクラスです

**毎週木曜日 10:30～(45)**

- ・料金 : 1回 1,650円  
※月払いもあり
- ・定員 : 6名



### ●調整体操●

簡単な体操とリズムに乗った動きで、軽く汗ばむ  
クラスです

**毎週金曜日 11:00～(45)**

- ・料金 : 1回 550円  
※月払いもあり
- ・定員 : 15名



## レンタルスタジオのご案内

1時間 3,300円～  
※詳細はフロントまで

フォーラスより  
徒歩1分



駐車場4時間  
無料

※お支払いは全て当日払いとさせていただきます。キャンセルの際は、前日まで  
必ずご連絡下さい。  
ご連絡が無いキャンセルの場合は、全額お支払いいただきます。  
※非会員の方も、別途施設利用料(1,100円)にてご利用いただけます