

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

毎週土曜日 10:15～(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●

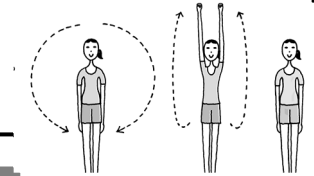
動きやすい身体づくりを目的にした
エクササイズを行うクラスです

毎週水曜日 13:30~(60)

・料金 : 会員 550円 (非会員 : 1100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
からだを心をやだねて、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●

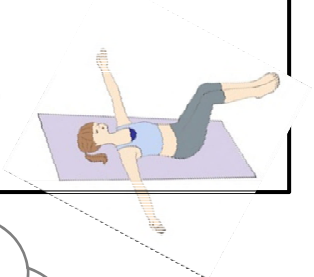
体幹を鍛えると、動きやすいからだを作れます
1人ではなかなか体幹を鍛えにくい方に
おすすめの、トレーニングクラスです

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



●りずむ体操●

簡単な体操とりずむに乗った動きで、
軽く汗ばむクラスです

毎週金曜日 11:00~(50)

・料金 : 1回 1100円

※月払いもあり

・定員 : 12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