

会員の皆様に合ったさまざまなエクササイズをインストラクターがご提案・サポートします！



**体組成測定
カウンセリング** (何度でも無料！)
目標達成の第一歩は、ご自身の身体を知ることから。インストラクターと一緒にまずはチェックをしましょう！

メニュー作成 (何度でも無料！)
なりたい自分になるための特別メニューを作成。メニューの見直しは何度でもOK！最大限の効果が期待できます。

マシン指導
マシンの設定やトレーニングのポイントをインストラクターが指導します。より効果を実感していただきやすくなります。

トレットミル
有酸素運動を加えることにより、より効果的なトレーニングを実現。室内なので天候に左右されることなく走り続けられます。

GYMジム

目標達成までのサポートが充実

**マンツーマン指導！
だからこそ、効果絶大！**
パーソナル専用ルーム

WEB予約
好評受付中
予約と詳細は
こちらから



開設！(ジムの方のみ)

ジムまたはプールにてマンツーマントレー
ニングを実施！ご希望に沿ったワンランク
上のメニューをご提案します。
料金：会員3,850円／非会員5,500円 (30分価格)
時間：30分または60分

パーソナルトレーニング



**トランポリン
× エクササイズ**

効率的に
シェイプアップできて
体幹が鍛えられる！

UBOUND
RADICAL FITNESS

ホットヨガ

50種類以上のプログラムが充実！
ダンス系のZUMBAやメガダンス、脂肪燃焼系のUBOUNDやTaeBo®、フラットバーン、
コンディショニング系のピラティスや背骨コンディショニング・ヨーガ等、また基礎代謝が
上がり、脂肪が燃えやすい身体作りには最適なホットヨガも週6日あります。

STADIOスタジオ

初心者から上級者までバラエティー豊かなプログラムが充実



開放感・透明度が高いプールを完備！
ウォーキングコースやアクアビクス、4泳法を教
えるクラスもあります。足・腰が弱い方や全身を
効率よく鍛えたい方には是非オススメです。運動
後のケア施設として浴室・サウナも完備。

POOLプール

ジャグジー・浴室・サウナ・スチームサウナあります！