



運動習慣をつけて美ボディを!!

毎日これだけ使えて...

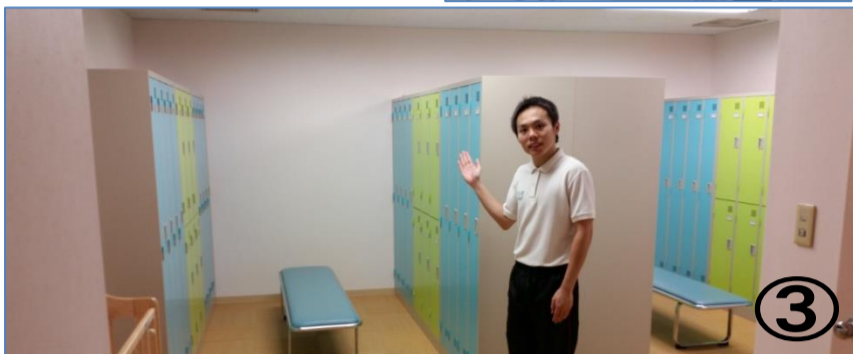
月会費

9,460円

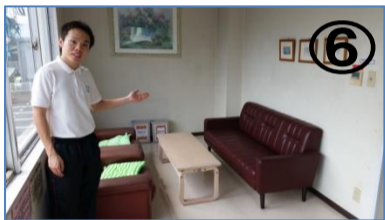
お申込みお待ちしております



施設紹介



まずは、①受付を通り、②③2階ロッカールームへ洗面台も広くしております。自慢の④ジャグジー&⑤サウナは男女ともにあります。運動後のリフレッシュはもちろん、仕事帰りにサウナ、ジャグジーだけの利用もできます!⑥休憩スペース、⑦個人の契約ロッカーに荷物を置いておくこともできます。





3階は、⑧マシーン・スタジオです。マシーンは各種、⑨ウエイトトレーニング機器、⑩ステップ、ランニングマシン、ダンベル等の⑪フリーウエイトスペースもあり、初心者から、上級者までトレーニングできますよ!



3階⑫スタジオでは、エクササイズ&ストレッチクラス
コンディショニングトレーニングクラスを開催しております!

週2回スタジオプログラム開講!

 毎週水曜日 11:00~開講 担当: 齋藤謙虎
「骨盤エクササイズ&ストレッチ」
体の不具合の原因にもなる骨盤の歪みの改善を目的としたエクササイズやストレッチを行うクラスです

 毎週金曜日 11:00~開講 担当: 高山 菜緒
「ヨガ」
ヨガは深い呼吸と全身を使いインナーマッスルを鍛えることで背骨や骨盤の歪みを筋肉で支え歪みを改善いたします。また瞑想を取り入れることで自律神経のバランスを整えます。



土曜日・日曜日も使えます!

1階は⑬プールです。25M×6コース フリー遊泳はもちろん、泳ぎを覚える成人スイミングクラス、水中運動、歩行クラスも開催中です。

■営業時間 月~金曜日 11:00~20:00 (最終入館19:30)

土曜日 10:00~20:00 (最終入館19:30)

日曜日 9:00~18:00 (最終入館17:30)

※祝日の成人スクールは休講・プールはジュニアスイミング開催時間中利用できない時間帯がございます。 ナイスこまどりスポーツクラブ・・・044(588)7200