

特徴

メディカルとフィットネスの連携 個人一人ひとりの運動管理をする 「ウェルネスシステム」



堤整形外科と連携 しているので安心

健康になりたい方はもちろん、お体に不安のある方や車椅子の方もご利用いただけます。当施設には医学的知識を有するトレーナーが在籍。また堤整形外科の医師や理学療法士によるアドバイスを受けることができます。お気軽にご質問ください。



1人ひとりに合った 運動メニュー

専門のトレーナーによるカウンセリングであなたの体作り、効果的な運動メニューを作成します。正しい運動の仕方やマシンの使い方を丁寧に指導し、定期的にカウンセリングをしながら無理なく運動に取り組んでいただけます。



新規入会者様限定

少人数制グループレッスン (トレーナー1人に対して会員様最大3名) 2か月間無料でサポート

身体の柔軟性、バランスといった日常生活に不可欠な能力を養っていただくと同時に運動に対する不安の解消いたします。

快適な環境と運動機器、 多彩なレッスンやプログラム

使いやすい運動機器や多彩なグループレッスン、スタジオプログラム、ワクワクするイベントをご提供しています。運動仲間やスタッフに会いにまた来たいような、清潔なゆとりある運動施設を心がけています。



レッスン

目的に合わせて、スタジオで行われるレッスンにご参加いただけます。



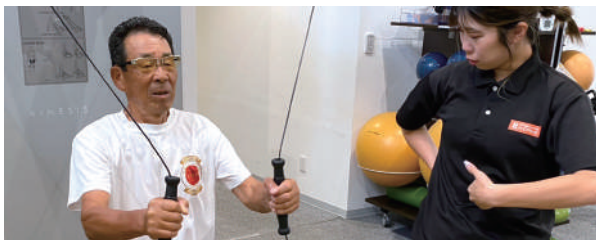
ご参加初めての方、運動が久しぶりの方も安心して楽しめるクラスやスキルアップや体力向上を目指す方へおすすめのクラスなど自身のやる気に合わせて自由にご選べます。

プログラムメニューはこちら→



パーソナルプログラム

専属トレーナーがつき、ダイエット、健康管理など、一人ひとりの希望に合わせた質の高いトレーニングやアドバイスを提供させていただきます。



マシントレーニング

個々でマシンやトレーニング器具を使ってトレーニングしていただけます。



有酸素マシンや筋力トレーニングマシンなど、トレーニングやリハビリ等をより効率よくおこなう為の器具を多数取り揃えております。お客様一人ひとりの目的に合った重さやサイズの微調整が可能です。

料金プラン

※表示価格は税込です

● 一般会員

会員区分	入会金	月会費	利用内容
個人会員	11,000円 + 事務手数料	9,900円	いつでも、何回でも全施設をご利用いただけます。
デイ会員	3,300円 + 会員カード 発行料金含む	8,800円	9:00～17:00の間、いつでも、何回でも全施設をご利用いただけます。
高校生会員		8,800円	高校生で入会時学生証を提示していただければ、いつでも、何回でも全施設をご利用いただけます。

● 少人数制グループレッスン(1on3)

利用料金	利用内容	対象者
3,300円 / 月4回 (追加1回 825円) 都度利用1,100円	トレーナー1名と会員様3名によるグループレッスン。身体の柔軟性、バランスといった日常生活に必要な能力を無理なく養い、自然と続けられる運動習慣を身につけていただくプログラムです。	肩が凝って腕が挙がりにくい方、長時間座っていると腰が痛くなる方、歳をとっても動ける身体でいたい方、等

● パーソナルトレーニング

利用料金	利用内容	対象者
3,300円~/ 30分	個人に合わせたトレーニングを提供するサービスです。専属トレーナーがつき、ダイエットやボディメイク、健康管理、リハビリテーション、食事指導など、一人ひとりの希望に合わせた質の高いトレーニングやアドバイスを提供させていただきます。	何をすれば良いかわからない方、モチベーションが続く不安な方、効率よく理想の身体に近づきたい方、等

※ペアの場合1人1,100円引

※初回はカウンセリングも含めますので60分～をお願い致します。

● パートナーストレッチ

利用料金	利用内容	対象者
1,650円/20分 (追加10分 1,100円)	経験豊富なトレーナーにより、トレーニング後のケアや柔軟性向上を目的にした、全身リラックスできるペアストレッチプログラムです。	トレーニングの疲れを効率よくほぐしたい方、リラックスしたい方、怪我を予防したい方、等

● 都度払い利用(ワンデイ フィットネス)

	施設使用料	スタジオ使用料	利用内容
ジム+スタジオ ご利用	2,500円	1レッスン 500円	会費不要。ご利用いただく際に料金をお支払いいただくシステムです。初回はスタッフが30分程度のマシン・施設の説明をさせていただきます。
スタジオのみ ご利用	1,100円	1レッスン 500円	

※初回ご利用の際は事前にご予約いただきますとスムーズにご案内いたします。(未予約の方は当日対応できない場合がございます。)

お得な年会費プラン、法人会員向けプラン、産後ケアプランなどございます。利用料金など詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ