

フィットネス施設案内



20m × 5 コース

お勧めポイント！



温水プール

○温水プール

年中水温が一定温度に保たれており、冬場でも水泳や、水中運動ができます。

プールレッスンや水泳教室も無料でご参加いただけます。

泳ぐのが苦手な人でもコーチの指導のもと、一から泳ぎ方を指導してもらえます。

レッスン内容：アクアビクス、水中ウォーキング、水泳教室、アクアトレーニングなど



スタジオ

○スタジオレッスン

ヨガやピラティスなど全てのレッスンが無料＆予約不要でいつでも自由にご参加いただけます。

レッスン内容：マーシャルエクササイズ、簡単エアロ、太極拳、ヨガ、ピラティスなど



ジム

○フィットネスジム

常時スタッフが待機し、マシーンの使い方など初めての方もわかりやすく指導いたします。

有酸素系マシン、ウエイトトレーニング系の両方のマシンと女性向けの優しいマシン[タートルジム]も完備しています。



リラクゼーションルーム



アクアビクス



水中マシン



ヨガ