大人のための複合ウェルネスリゾート 上質大型トレーニングジム・天然温泉スパ

メガスケール ジム & スパ

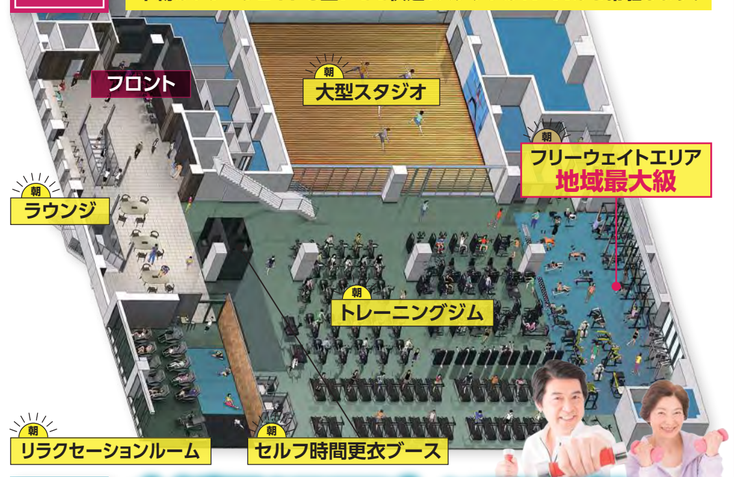
Enjoy! FITNESS & SPA cocokara フィットネス&スパ ココカラ | 本厚木 |

6F 豊富なプログラム! ゲームスポーツをエンジョイ!

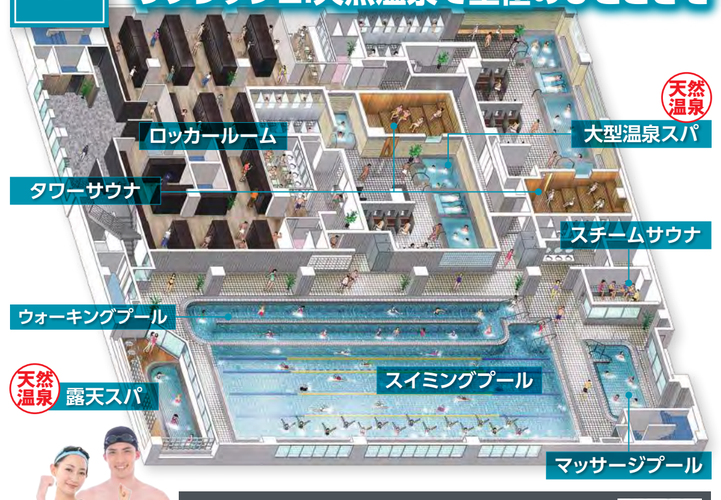
5F 5Fフロアは 朝5:00からご利用頂けます!!

※毎週木曜休

早朝はフリーウェイトも空いてて快適!スタッフは10:00から常駐します。



4F 大人専用のアクアゾーンでのんびり リフレッシュ!天然温泉で至極のひとときを



6F アリーナ

5F 大型スタジオ

トレーニングジム

4F スパエリア

プールエリア

TEL.046-297-1005

〒243-0018 神奈川県厚木市中町2-6-20

●営業時間／平日 5:00～23:00、土日祝 5:00～21:00(フロント受付時間10:00～) ●毎週木曜日定休

本厚木駅北口より徒歩2分

[駐輪場・駐車場完備]

お手続きはカンタンWEB入会がオススメ

www.coco-kara.jp

ココカラ本厚木 検索

バーチャル見学ツアー

QRコードから館内すべてをご見学いただけます。

エリア最大級大型フリーウェイトエリア／大人専用／水質抜群のプール

有酸素マシン全台TV付き! はじめての方でも安心してスタートできるパーソナルトレーニングが充実!

大人専用プールだからいつでも快適! 泳法レッスン、アクアプログラム実施中!

ココカラサポートシステム

初めてでも安心 お友達とご一緒でも受けられます

Step 1 ココサポ 45分 無料

入会したらまずこちら! 今のジブンを知ってトレーニングしよう!

❶ インボディ測定
カラダの状態を確認します。
筋肉量 / 体脂肪率 / 基礎代謝

❷ カウンセリング
なりたい姿をお伝えください。
効果的なトレーニングをご紹介します。

❸ プログラム作成指導
マシンを一緒に使いながらポイントをお伝えします。

Step 2

結果を出す人だけが知っている!
運動だけではなく知識もアップデート!

❹ 栄養
トレーニングで効果を出すための食事をアドバイスします。

❺ 休養
「運動」や「栄養」と同じくらい「休養」も大切です。
多くの方が疑問に思っているところを解消します。

パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニング WEB予約

トレーニングのスペシャリストが丁寧にマンツーマン指導!
あなたのお悩みお任せ下さい!お申し込みはお気軽にスタッフまで

ダイエット / 筋力アップ / 体質改善 / 機能改善

1回分料金一覧(税込)	
30分	3,500円
45分	4,500円
60分	5,500円
90分	7,500円

回数券(5回分)もございます。

有資格者による
月に一度のパーソナルトレーニング
いつでも安心LINEで相談サポート付
姿勢カウンセリング診断付き
タオルフリーパス(1,650円相当)付
女性・男性トレーナー指名可能

専任トレーナーによる定期的サポートで
気軽にパーソナルトレーニング

パーソナルサポート会員

14,500円/月(税込15,950円)

パーソナルトレーニングは初回90分、
以降60分追加パーソナルトレーニング 5,500円(税込)/回
※パーソナルサポート会員でのご入会、種別変更の方は
3ヶ月以上のご在籍が条件となります。

週160本以上の充実プログラム どれでもお試し参加自由

バラエティ豊富なプログラムをご提供! 月会費だけで全部受けられます!

天然温泉スパ! 大きいお風呂と広々サウナ

地下の恵み!天然温泉スパでココロもカラダもリフレッシュ!

充実したフィットネスライフをさらに快適にするサービス

FREE Wi-Fi
ラウンジは飲食自由なフリースペース! ちょっとした休憩、トレーニングの情報交換にも!フリーWi-Fiもあります。

オーダーメイドサプリサーバー GRANDE
あなたの健康を栄養面からサポート!
あなただけに必要な栄養素を補うことができるオーダーメイドサプリが登場!
目的に応じて選べるコース
代謝アップコース / ボディメイクコース / バルクアップコース

無料 体組成成分測定器 InBody
体成分測定「InBody」
スマホアプリで体成分の変化を分析
数値管理で理想のカラダを目指しましょう
いつでも測れます
測定結果(詳細) / 測定結果概要

無料 音声コーチアプリ Beatfit
ジムで1人でも、自宅でも、
屋外でも、あなた専用のスタジオレッスン
Google ベストオブアプリ 2019受賞!
利用者 45万人以上
お客様満足度 95%

無料 ROウォーターサーバー
カラダに優しい超軟水
ピュアウォーターでキレイ生活を始めよう
こんな利用に最適!!
クラブ内で 運動時の水分補給に 不純物がなくカラダに吸収されやすい
プロテインを溶かす 超軟水で粉も溶けやすい
ご自宅で 料理やご飯を炊く 雑味なく コーヒー豆本来の味を楽しめる

月会費はシンプル&バリュープライス! この施設、内容でこの会費!

いつでも使えて人気No.1!
レギュラー会員 **11,000円/月**(税込12,100円)

利用可能時間 [休館日:木曜日]	
平日	5:00〜23:00
土曜日	5:00〜21:00
日・祝日	5:00〜21:00

30歳以下ならとってもお得!
レギュラーU30会員 **8,000円/月**(税込8,800円)

利用可能時間 [休館日:木曜日]	
平日	5:00〜23:00
土曜日	5:00〜21:00
日・祝日	5:00〜21:00

朝や昼間の時間を有効活用!
デイタイム会員 **8,800円/月**(税込9,680円)

利用可能時間 [休館日:木曜日]	
平日	5:00〜18:00
土曜日	5:00〜15:00
日・祝日	ご利用いただけません

ハイスクールフリーパス(高校生限定) 保護者の方が会員の場合、全営業時間無料で利用できます!

お手続きはカンタンにできる!

●入会条件:16歳(高校生)以上
以下、❶、❷のいずれかの方法でお申込みください

❶らくらくweb入会
https://www.coco-kara.jp/ web入会はこちら▶
ココカラ本厚木 検索

❷クラブフロントでの入会 ご来店入会時のお持ち物
- 初期費用 ※現金のみ
- 公的身分証明書(免許証・保険証等)
- キャッシュカードまたは銀行通帳
- 金融機関届出印(銀行・信金・ゆうちょ等)

天然温泉のある大型フィットネスクラブ フィットネス&スパ

ココカラ｜本厚木

〒243-0018 神奈川県厚木市中町2-6-20
●営業時間／平 日 5:00〜23:00
土日祝 5:00〜21:00
(フロント受付時間10:00〜)
●毎週木曜日定休

TEL.046-297-1005

ココカラ本厚木 検索

本厚木駅北口より徒歩2分[駐輪場・駐車場完備]

駐車場・駐輪場のご案内

駐車場645台	バイク置場 28台	駐輪場 130台
クラブ利用時1時間まで無料(クラブ駐車場・中町立体駐車場)	無料	無料

※クラブ利用時のみサービス致します。
※10:00以前の場合、クラブ駐車場のみサービス。