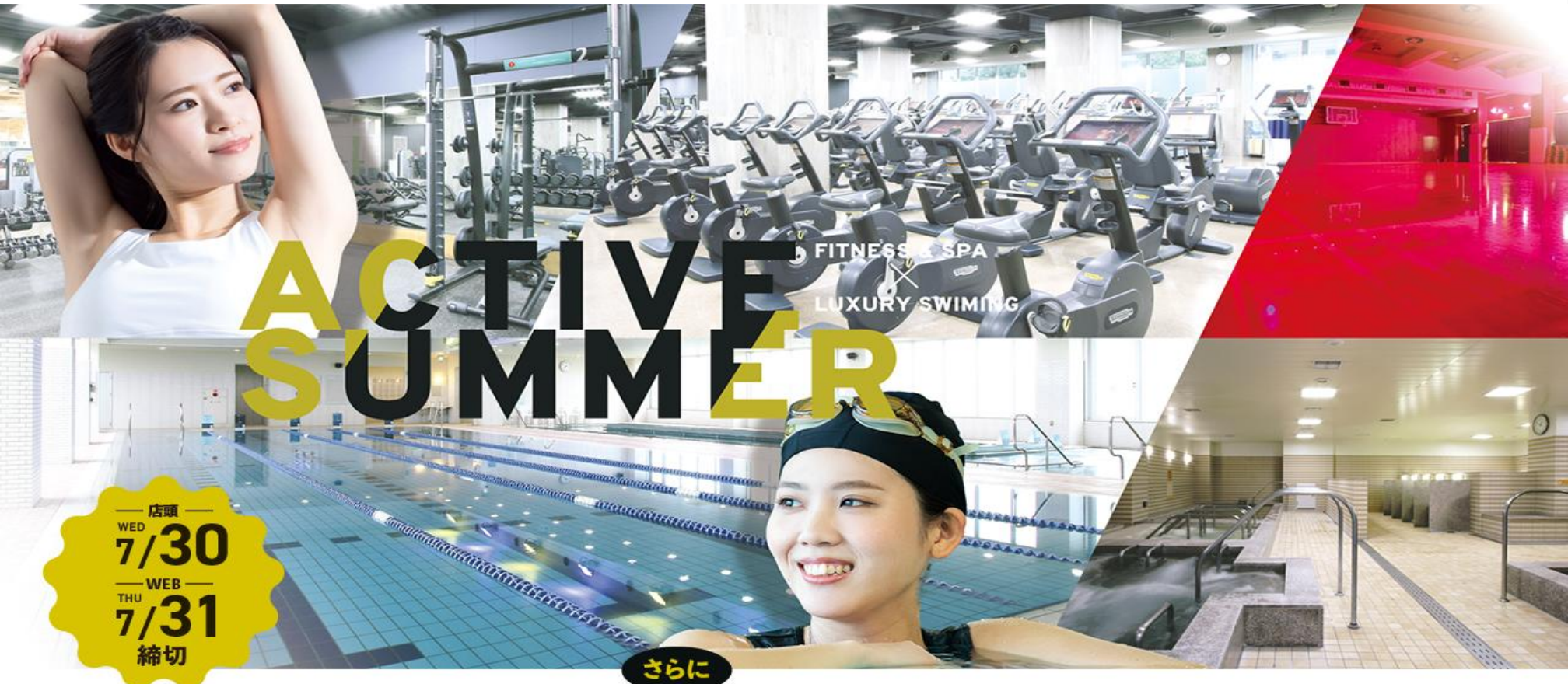
Enjoy!
FITNESS & SPA
cocokara
フィットネス&スパ
ココカラ | 港南台 |

お帰りなさい ココカラへ

コロナ禍において利用を控えられていた皆様も
そろそろココロとカラダの健康づくりを始めて
いきませんか？
ココカラスタッフ一同、再入会を心より
お待ちしてます。



＼在籍条件なし!!／

3ヶ月 980円（税込1,078円）/月

さらに トリプル 0円

特典1
6ヶ月の在籍条件で
登録料 ~~5,000円~~ ▶ 0
（税込5,500円）

特典2
入会金 0

特典3
レンタルBOX 2ヶ月間 0

※登録料5,000円（税込5,500円）。※退会後2ヶ月以内の方は適用外、3～6ヶ月の方はキャンペーン終了後プラス2ヶ月の在籍が条件となります。

Point 01

- 地域最大級のトレーニングジム!
- フリーウェイトも
  自重トレーニングエリアも充実!
- 100台以上のマシンをフルラインナップ

最先端の大型トレーニングジム

ランニングマシン32台　リカンベントバイク10台
アップライトバイク10台　クロストレーナー7台

安心のパーソナル
ランニングスペース

充実のフリーウェイト

ベンチ台4台
腹筋台3台
背筋台3台
ダンベル30kgまで

ワンランク上の
トレーニングにも対応!

30台以上のstrengthマシンも
ご用意しております

本格仕様のハイスペックマシンも多数ご用意

生物力学と人間工学の最高水準を満たし、至高の使用感と成果を実現します。

パワーラック2台

スミスマシン2台

ケーブルマシン1台

ラットマシン1台

有酸素マシン

ボタン1つでラクラクスタート! TVを見ながら脂肪燃焼

TECHNOGYM
The Wellness Company

ウォーキング&ランニングマシン

ウォーキングから
ランニングまで
スピードを自由自在!!
自分に合ったトレーニングが簡単に出来る!

バイク

これ一台で
全身シェイプ
アップ。
膝の負担も
少なく安心。

座ってこぐだけ。
背もたれの形状が選べます。

クロストレーナー

美容 美ボディマシン

気になる部位を
集中的に引き締め

背中を鍛え
後ろ姿に自信
ローロー

二の腕の
たるみをとる
**アーム
エクステンション**

女性らしい
くびれに
**ロータリー
トーソー**

お尻周りを
集中引き締め
マルチヒップ

健康 筋トレマシン

強くしなやかな
理想の身体をつくる

たくましい
胸板を
チェストプレス

引き締まった
腹筋に
**アブドミナル
クランチ**

広い肩幅で
逆三角形に!
**ショルダー
プレス**

力強い
チカラコブ
アームカール

Point 02

●まるでリゾート気分! 5種類の浴槽完備! 天然温泉と充実のリラクセーション施設!
●カラン・シャワーブースも数多くご用意しているので、待つ必要がありません!

Point 03

- **大人専用25mプール**だからいつでも快適!
  水質バツグン!
- 塩から作る塩素で殺菌しているので
  肌にやさしく、臭いも少ない!

スイミング・ウォーキングプール

アクアビクス

水の抵抗や浮力を使い音楽に
あわせて楽しく全身を動かします。

25m×5コース。初級、中級、上級コースに
分かれているので安心してご利用頂けます。

ウォーキング専用プール

ウォーキング専用なのでとっても歩きやすい。
膝や腰に負担が少なく無理なく行えます。

マッサージプール

5箇所から吹き出るジェット水流で
クールダウン、コンディショニングにも
おすすめです。

スチームサウナ

しっとり蒸気で潤う低温サウナです。
体のすみずみまであたたまり、
血行促進に効果的です。

露天スパ

天然温泉

晴れた日はとっても気持ちいい！ 富士山が見える露天スパ!

Point 04

- 新規インストラクター増枠!
  新レッスン登場!
- レッスンはらくらくWEB予約サービスを導入!!
  最大8本まで予約できます。

なんと 充実プログラムが週120本以上!

スタジオ

ZUMBA

ピラティス

フラダンス

ジョギングエアロ

ボクシング

暗闇だから周りの目が
気にならなく集中できます!

人気沸騰! 話題の
暗闇エクササイズ

本格ホットスタジオ

男性もOK

温度38℃ 湿度65%

本格設備のホットヨガ
豊富なレッスンが追加料金無しで受け放題!

ビギナーエアロ

ベーシックヨガ

ファーストシェイプ

太極拳

背骨コンディショニング

ハイパーボディ

ハイパークラッシュ

クロスストレッチ

大型アリーナ

球技スポーツ

卓球

バスケットボール

バドミントン

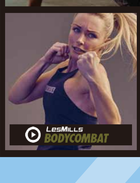
バレーボール

いつでも気軽にプログラムが楽しめる

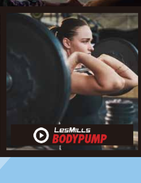
バーチャルレッスン

レズミルズのバーチャルレッスンは
トップインストラクターが教える
プログラムを巨大スクリーンで
映しだされた映像を見ながら行う、
次世代型レッスンです。

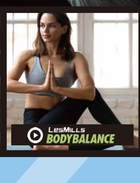
LesMILLS VIRTUAL



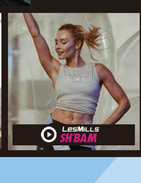
LesMILLS BODYCOMBAT



LesMILLS BODYPUMP



LesMILLS BODYBALANCE



LesMILLS SHBAM

LesMILLS CORE

Point 05

- 大人気のパーソナルトレーニングもご用意
- リーズナブルプライスで目標サポート!
- 安心安全の個別メニューと食事アドバイスをご提案します!

パーソナルトレーニング 60分マンツーマン 有料

Step1

インボディ測定

体脂肪率　筋肉量　筋バランス

カラダの状態を確認

Step2

カウンセリング

あなたの目標をトレーナーにご相談下さい

Step3

プログラム作成&指導

トレーニングマシンの正しい使い方や効果的な運動方法をアドバイス

短期間集中!

結果の出るダイエット

ボディメイクパーソナル

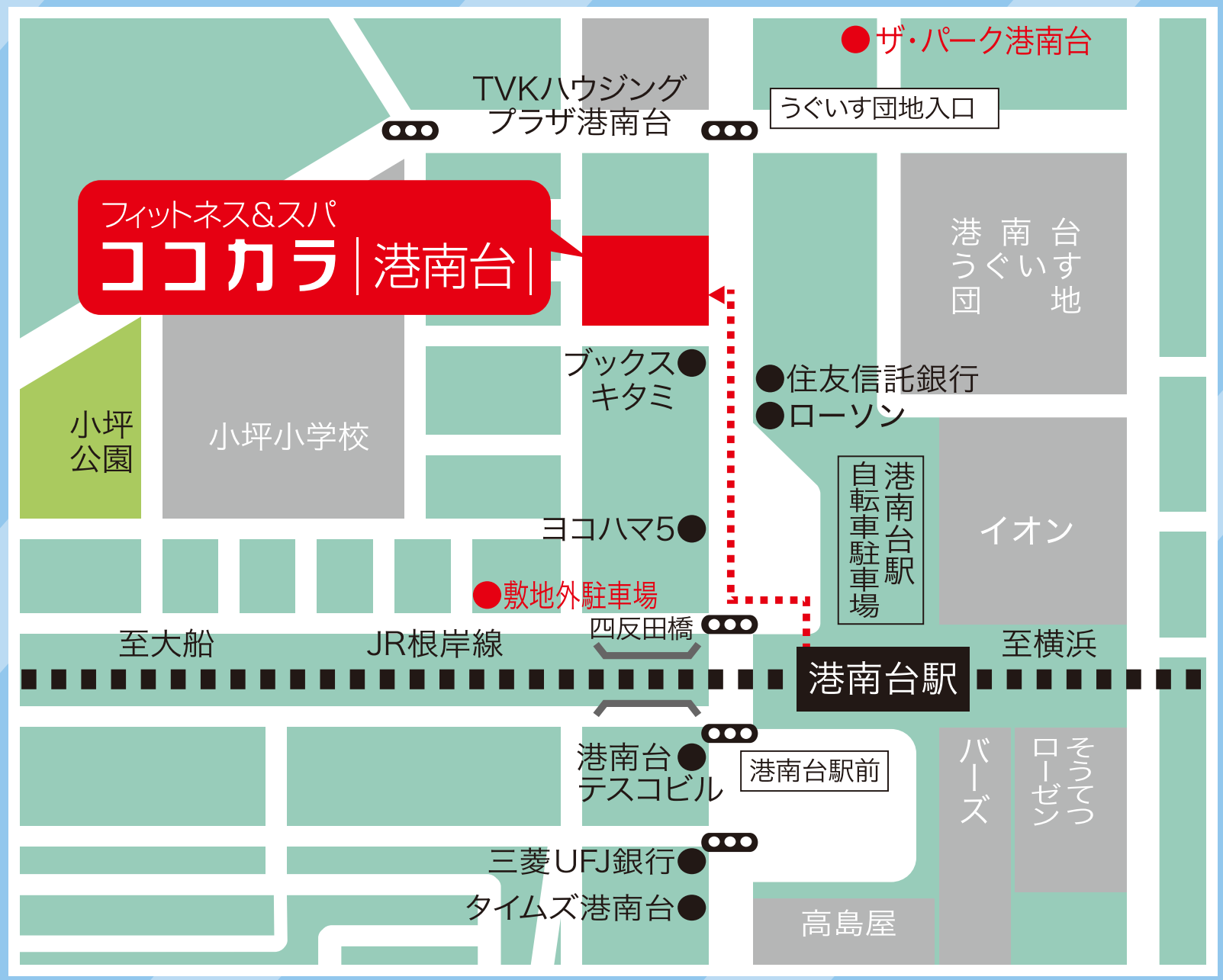
60分3回コース

16,500円(税込)

専任のトレーナーが、あなたの目的を叶えます。

Point 06

●JR根岸線「港南台」駅徒歩2分!
アクセスしやすい立地です!
●駐車場70台! 無料駐輪場完備!



横浜市港南区港南台4-22-1

営業時間
平　日
10:00～23:00
土
10:00～22:00
日・祝
10:00～20:00

休館日

毎週木曜日・年末年始・
施設点検日

駐車場70台
無料駐輪場完備