

Enjoy!

FITNESS & SPA

フィットネス&スパ

cocokara

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
お待ちしております。

早くも 今年MAX割引!

なんと 最大44,616円OFF

※レギュラー会員、8ヶ月継続割の場合

スタート応援
5大特典

最終募集

特典1 気軽にお試し

全館使えて在籍条件はありません!

3ヶ月間 会費 980円/月

※別途登録料5,500円(税込)が必要となります。*退会后2ヶ月以内の方は適用外となります。
*退会后3~6ヶ月以内の方は在籍条件プラス2ヶ月となります。

特典2 うれしい! 継続割

1 6ヶ月のご在籍をお約束頂くと 登録料5,500円▶無料!

2 8ヶ月のご在籍をお約束頂くと さらに 4ヶ月目の会費が半額!

レギュラー 会員	レギュラー U30会員	レギュラー U23会員	デイトム 会員
▼12,100円 6,050円	▼9,350円 4,675円	▼6,600円 3,300円	▼9,350円 4,675円



特典3 入会金 無料!

特典4 レンタルボックス 2ヶ月分 無料!

特典5 音声フィットネスサポートアプリ Beatfit 1,480円/月(税込) 無料!

先着70名様限定 4/19(金)まで

Enjoy!

FITNESS & SPA

cocokara

フィットネス&スパ

ココカラ | 港南台 |

私達にお任せ下さい!
初めての方、体力に自信のない方も
安心スタート!

洗練された
デザイン空間



港南台駅
徒歩2分
とっても通やすい!
駐車場70台
無料駐輪場完備

ココカラは初心者にやさしいクラブです!

とっても続けやすいロープライスな月会費

23歳以下の方にとってもお得!

レギュラーU23会員

6,000円/月 (税込 6,600円)

平日 10:00~23:00 | 土 10:00~22:00 | 日・祝日 10:00~20:00

30歳以下の方にとってもお得!

レギュラーU30会員

8,500円/月 (税込 9,350円)

平日 10:00~23:00 | 土 10:00~22:00 | 日・祝日 10:00~20:00

営業時間はいつでも使いたい!

レギュラー会員

11,000円/月 (税込 12,100円)

平日 10:00~23:00 | 土 10:00~22:00 | 日・祝日 10:00~20:00

昼間の時間を有効活用!

デイトタイム会員

8,500円/月 (税込 9,350円)

平日 10:00~18:00 | 土 10:00~15:00 | 日・祝日はご利用頂けません。

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



ワンランク上の
トレーニングにも対応!

ベンチ台4台
腹筋台3台
背筋台3台
ダンベル30kgまで



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



健康

筋トレマシン

強しなやかな
理想の身体をつくる



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ゼーション施設!
- 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!

大型スパ

リンシンシャンプー・
ボディソープ完備

～お肌すべすべ～

天然温泉

港南の湯

効能 疲労回復・健康増進
角質除去・保湿効果

成分 メタケイ酸

地域最大級広々スパエリア!
平日23時まで入れます!

大型タワーサウナ

大型TV付きの快適サウナ



広々とした露天風呂



平湯

冷浴



心地よいジェット水流がカラダをほぐす
ジェットバス、寝湯



ジェットバス 4ブース

寝湯 2ブース



ロッカールーム



パウダールーム



リラクゼーションルーム

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



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

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。

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

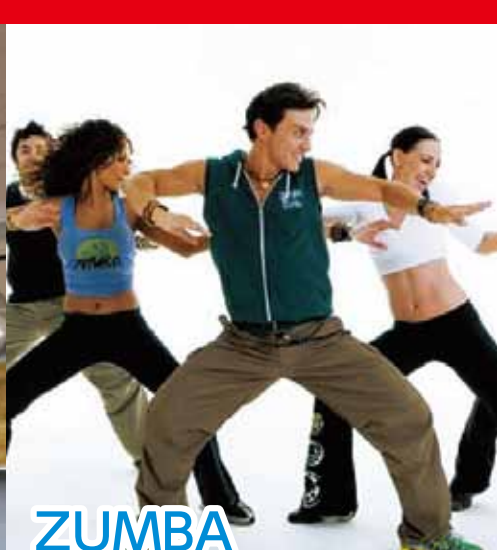
晴れた日はとっても気持ちいい! 富士山が見える露天スパ!

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
気にならず集中できます!

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



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!

温度 38℃ 湿度 65%



ビギナーエアロ



ベーシックヨガ



ファーストステップ



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

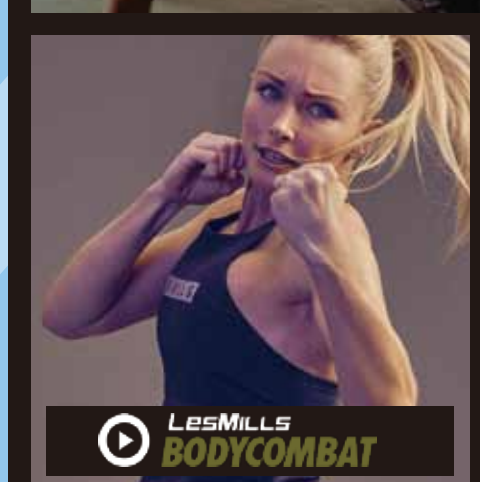


バレーボール

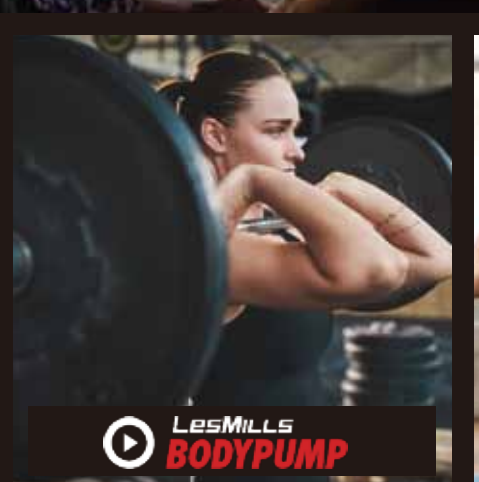
いつでも気軽にプログラムが楽しめる
バーチャルレッスン

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。

LES MILLS VIRTUAL



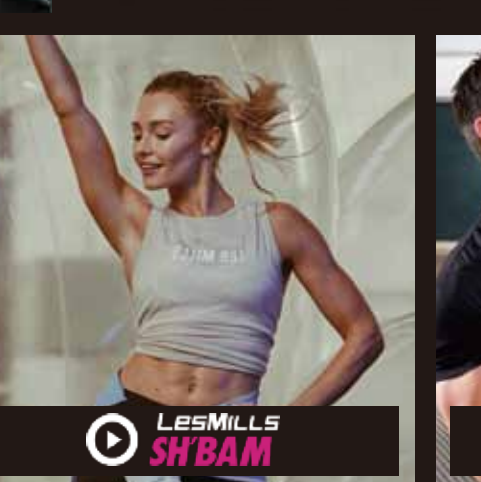
LES MILLS BODYCOMBAT



LES MILLS BODYPUMP



LES MILLS BODYBALANCE



LES MILLS SH'BAM



LES MILLS 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

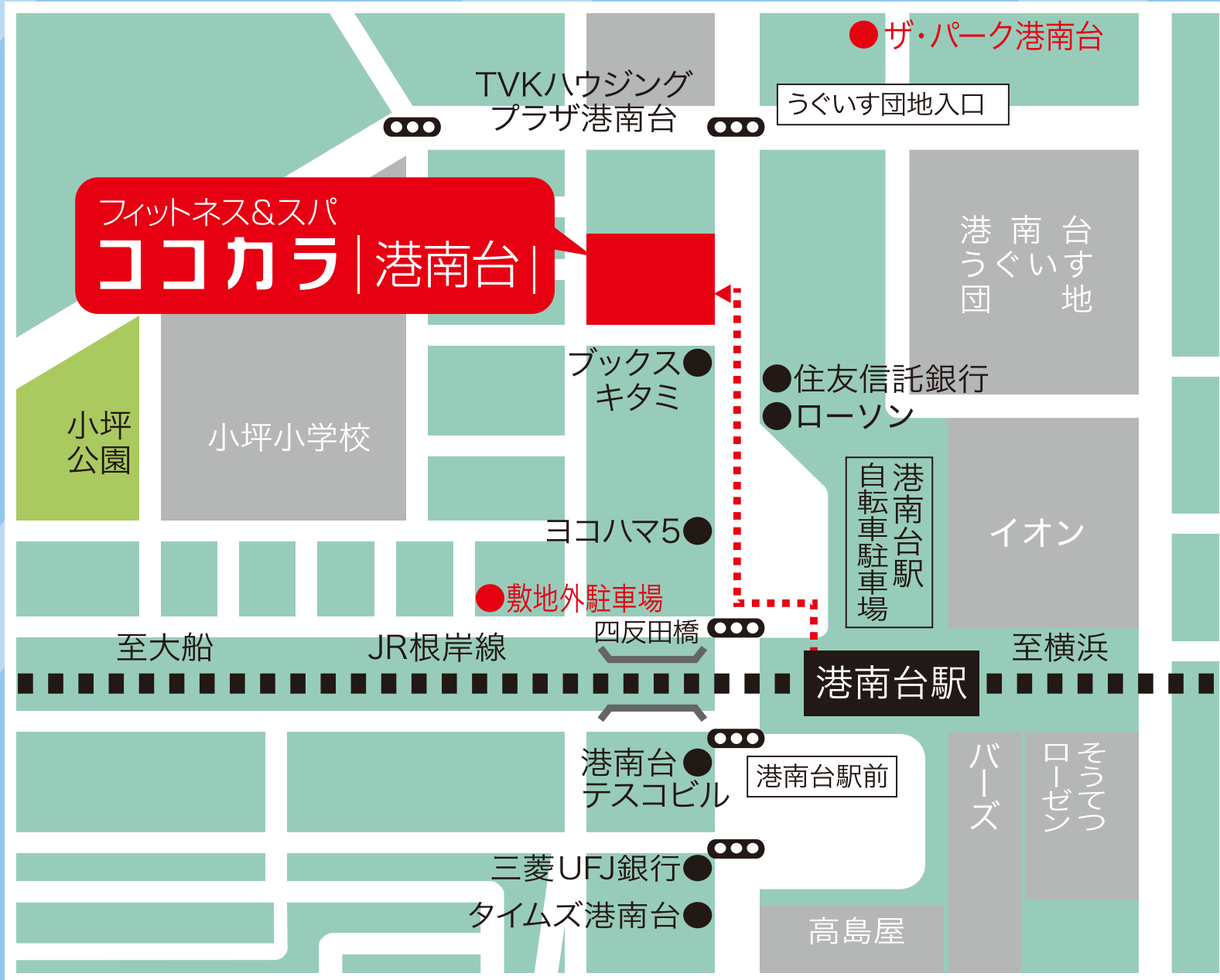
16,500 (税込)
円

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