

ACTIVE SUMMER

FITNESS SPA
×
LUXURY SWIMMING

— 店舗 —
WED
7/30
— WEB —
THU
7/31
締切

さらに

＼ 在籍条件なし!! /

3
ヶ月
980
円/月

(税込1,078円)

トリプル
0
円

特典1

6ヶ月の在籍条件で

登録料
5,000円

(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



健康

筋トレマシン

強くしなやかな
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ので、待つ必要がありません!

大型スパ

リンスインシャンプー・
ボディーソープ完備

～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



リラクセーションルーム

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る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！

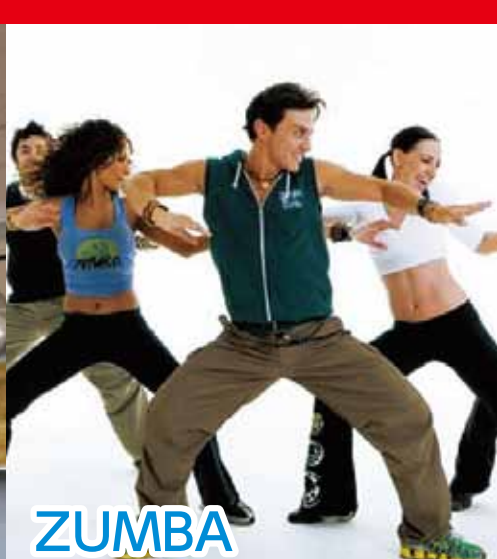
point
04

- 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

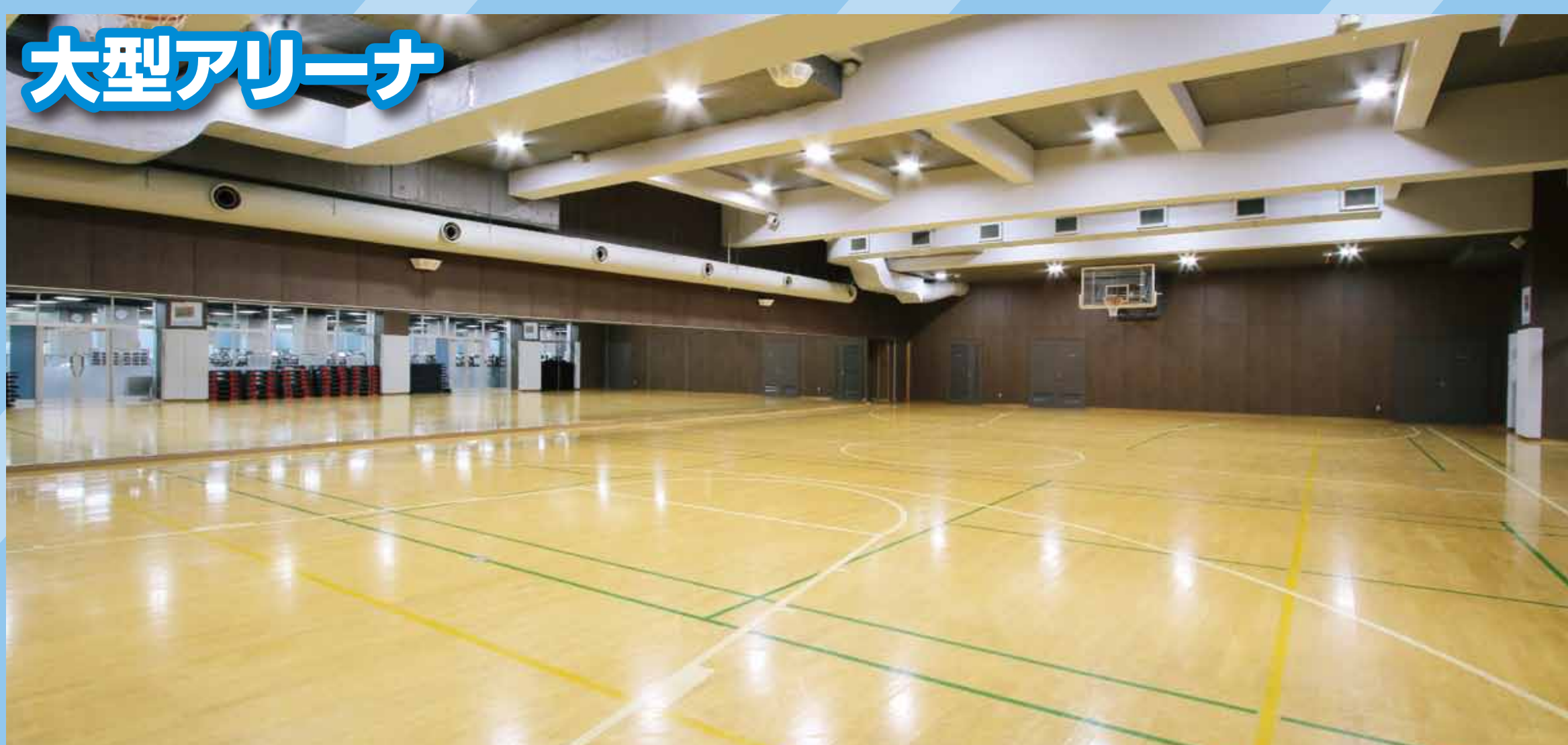


ハイパークラッシュ



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

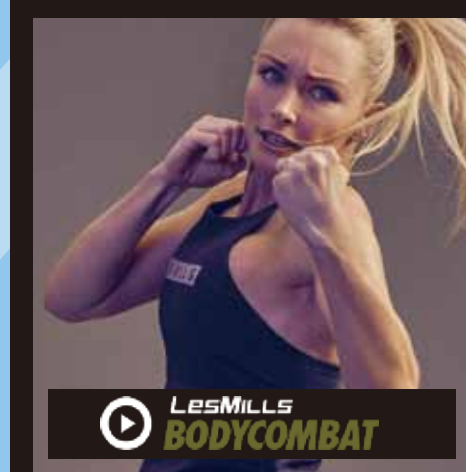
いつでも気軽にプログラムが楽しめる

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。



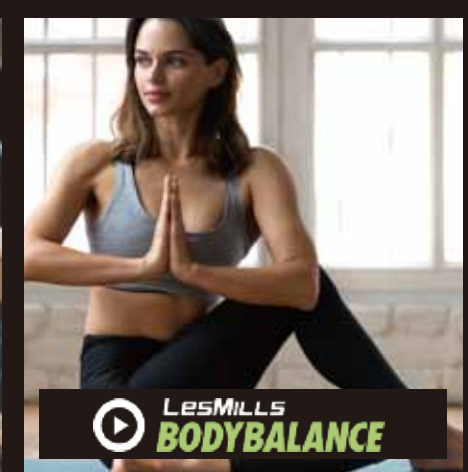
LES MILLS
VIRTUAL



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。



- 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！



10:00~20:00

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**