

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野 |

cocokara

ジムエリア利用時間拡張!
あなたのやりたいを全力応援!

3ヶ月間月会費 **3,980円** /月 (税込)
登録料 **無料!!**
通常5,500円(税込)

さらに 65歳以上の方は **1,000円OFF!!** 3ヶ月間月会費 **2,980円** /月 (税込)
シニア割 (65歳以上の方が対象)

※利用開始日から5ヶ月間のご在籍が条件になります。※再入会の場合は、退会後3ヶ月以内はキャンペーン対象外となります。

ご家族・ご友人と一緒に最高のトレーニングを!
是非一緒にご来館ください
同伴ビジターカード
2枚プレゼント!!

紹介キャンペーン実施中!
Amazonギフトカード
紹介者様、入会者様ともに
1,000円分プレゼント!!
※本キャンペーンは【人の森株式会社】による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ココカラ相模大野【042-702-9290】までお問い合わせください。

みなさまの始めたいタイミングに合わせて
利用開始日を決められます!!
5月から、6月からの
利用開始でもOK!!

スタート応援パック レンタルBOX 利用料2ヶ月分無料!!
各種フリーパス
※3ヶ月以上のご継続が条件になります。

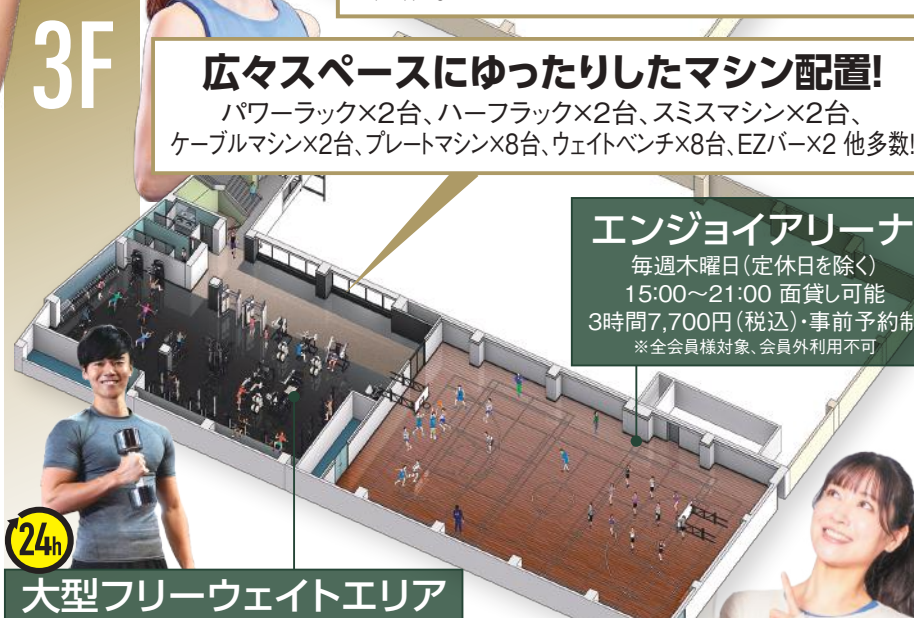
4月より木曜日17:00~ジム利用が可能に!!
(第2木曜日は休館)
詳しくは裏面のお知らせをご確認ください。



24h

トレーニングジム

マシンは初心者の方も使いやすい
イタリア製テクノジム
人気のランニングマシンは30台



24h

大型フリーウェイトエリア

エンジョイアリーナ

毎週木曜日(定休日を除く)
15:00~21:00 面貸し可能
3時間7,700円(税込)・事前予約制
※全会員様対象、会員外利用不可

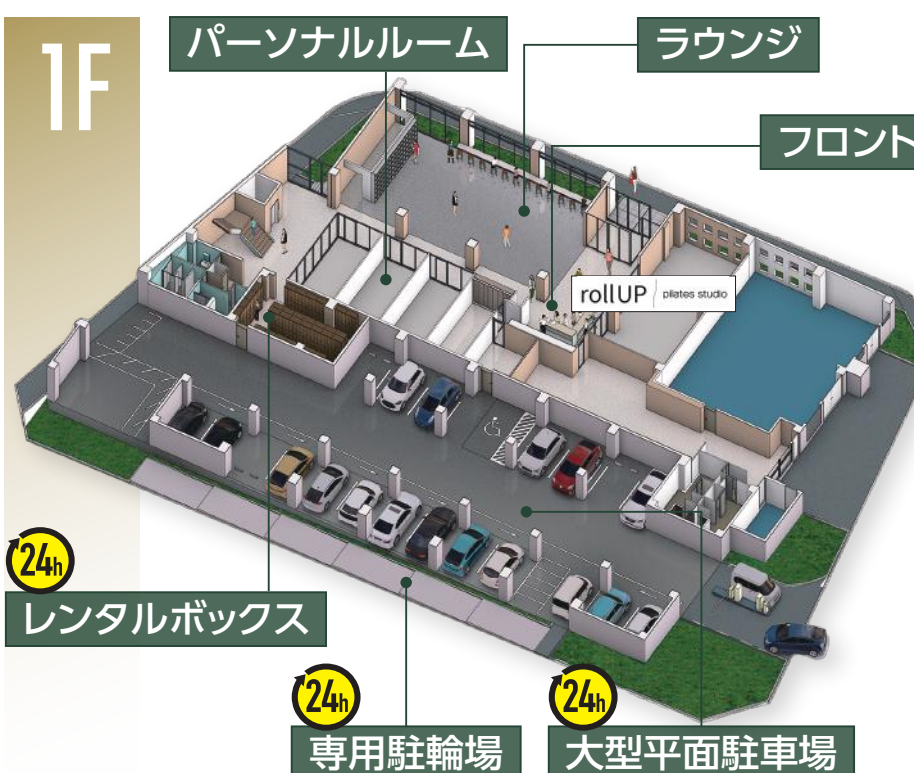


24h

24H対応
シャワールーム

タワーサウナ

大型スパ



24h

レンタルボックス

24h

専用駐輪場

24h

大型平面駐車場



トレーニングジム

有酸素マシンは50台以上! 待ち時間も少なく快適!
ウェイトマシンは初心者にも扱いやすいラインナップ!



エンジョイアリーナ

アリーナでもボクササイズやダンスを開催!
大人数が参加するから盛り上がる!

大型スタジオ

開放的な大型スタジオは
ダンスからヨガまで多彩なレッスンを実施中!



24h

大型フリーウェイトエリア

広々フリーウェイトエリアはマシンも豊富!
気分に応じて使い分けよう!



大型スパ

広々空間でのんびりリラックス!
お風呂だけの利用も大歓迎です!

タワーサウナ

高温熱気の中でゆっくりと気持ちよく
汗をかける本格的な大型サウナ!



スイミングプール

屋内プールだから年中水温が一定で使いやすい!
アクアビクスや水泳レッスンもご用意しております。

マッサージプール

お仕事帰りのリフレッシュにも!
泳いだ後の一休みに!



ラウンジ

ご友人との情報交換や、トレーニング前後の休憩にも!
Free Wi-Fi、コンセント設置

パーソナルルーム

誰にも邪魔されない
個室トレーニングルーム! [有料]

相模大野駅 南口より徒歩3分 TEL.042-702-9290
〒252-0303 相模原市南区相模大野7-19-1 [毎月第2木曜日定休]
営業時間 ● 平日 9:30~23:00 / セルフ 23:00~翌9:30 ● 土日祝 9:30~21:00 / セルフ 21:00~翌9:30



ジムエリア利用時間拡張!

あなたのやりたいを全力応援!

3ヶ月間月会費

登録料 通常5,500円(税込) **無料!!**

さらに 65歳以上の方は1,000円OFF!!
シニア割(65歳以上の方が対象)
※利用開始日から5ヶ月間のご在籍が条件になります。※再入会の場合は、退会後3ヶ月以内はキャンペーン対象外となります。

3,980円/月 (税込)

2,980円/月 (税込)

ご家族・ご友人と一緒に最高のトレーニングを!
是非一緒にご来館ください
同伴ビジターカード 2枚プレゼント!!

紹介キャンペーン実施中!
Amazonギフトカード 紹介者様、入会者様ともに
1,000円分プレゼント!!
※本キャンペーンは【入会の最終株式会社】による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ココカラ相模大野【042-702-9290】までお問い合わせください。

みなさまの始めたいタイミングに合わせて
利用開始日を決められます!!
**5月から、6月からの
利用開始でもOK!!**
※3ヶ月以上のご継続が条件になります。

締切
4/30水

※店頭手続きは
21:00まで

レンタルBOX
各種フリーパス

利用料2ヶ月分無料!!

スタート応援パック

大人が存分に楽しめる!約250坪で24時間利用可能!

毎日でも来たくなる非日常体験をココカラで

25m×7コースの大人だけのアクアリゾート!

塩で殺菌しているから水質も透明度も抜群!

24h トレーニングジム



有酸素マシンは50台以上! 待ち時間も少なく快適!
ウェイトマシンは初心者にも扱いやすいラインナップ!

24h 大型フリーウェイトエリア



広々フリーウェイトエリアはマシンも豊富!
気分にに応じて使い分けよう!
パワーラック×2台、バーラック×2台、スミスマシン×2台、
ケーブルマシン×2台、プレートマシン×8台、ウェイトベンチ×8台、EZバー×2 他多数!

スイミングプール



屋内プールだから年中水温が一定で使いやすい!
アクアビクスや水泳レッスンもご用意しております。

マッサージプール・ジャグジープール



お仕事帰りのリフレッシュにも!
泳いだ後の一休みにも!

Ready to フィットネス

30分 無料

ジムの使い方、トレーニングの不安を
トレーナーがマンツーマンで解消!
トレーナーが皆様の目的に合わせたジムの使い方、ト
レーニング方法をお伝えします!
Ready to フィットネスを受けて正しいトレーニングの方
法を身につけましょう!!

1



トレーナーが目標や
悩みをカウンセリング

2



内容に沿ったマシンや
種目をご提案

3



実際にトレーナーが
正しいフォームをお伝えします

FREE Wi-Fi



1階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やコンシェルジュもあるので、
コワーキングスペースとしても大活躍!

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

測定結果(940) 測定結果閲覧

いつでも測れます

マシンピラティススタジオ rollUP pilates studio



少人数制グループレッスンとパーソナルでしなやかで美しいカラダに
ピラティスに精通した経験豊富なインストラクターが高品質な専用マシンを使用して、
きめ細やかなサポートを行います。
「ピラティスをもっと身近に!」をモットーにあなたの理想のカラダづくり
を叶えます!

無料体験 受付中
詳しくはホームページをご覧ください

ココカラ相模大野とは別料金となります。月4回コース10,450円(税込)~

夢中になれるプログラムレッスン!週に140本以上の圧倒的本数!

FIGHT DO



様々な格闘技の動きで有酸素運動と
無酸素運動を組み合わせる全身持
続力の向上を目指すプログラム!

**話題沸騰中の新球技
ピックルボール好評開催中!**



RADICAL POWER



バーベルとプレートを使用したアス
レチックトレーニング理論に基づく全
身筋力向上を目指すプログラム!

MEGADANZ



世界の様々なダンスジャンルが集結
したメガ級の楽しさを体験できるダ
ンスフィットネスプログラム!

UBOUND



ミニトランポリンの弾力面を使用す
る高強度目撃安全性の高いエクサ
イズプログラム!

ととのう、癒される。足を伸ばしてゆっくり入れるスパ&サウナ

大型スパ



広々空間でのんびりリラックス!
お風呂だけの利用も大歓迎です!

水道・ガス・電気代の節約に!

タワーサウナ



高温熱気の中でゆっくりと気持ちよく
汗をかける本格的な大型サウナ!

シャワーブース



大型スパ
シャワーヘッドはReFa製品を使用

ロッカールーム

パウダールーム

ライフスタイルに合わせて多数の会員プランをご用意しております

いつでも使えて人気No.1!

24Hレギュラー会員

11,550円/月 (税込)

通常利用時間	セルフ利用時間
平日 9:30~23:00 土日祝 9:30~21:00	平日 23:00~9:30 土日祝 21:00~9:30

【毎月第2木曜日休館】

35歳以下の方はさらにお得!

24HレギュラーU35会員

9,350円/月 (税込)

通常利用時間	セルフ利用時間
平日 9:30~23:00 土日祝 9:30~21:00	平日 23:00~9:30 土日祝 21:00~9:30

【毎月第2木曜日休館】

朝や昼間の時間を有効活用!

デイトタイム会員

9,350円/月 (税込)

通常利用時間	セルフ利用時間
平日 9:30~17:00 土曜 9:30~17:00 祝日 9:30~17:00	ご利用いただけません

【毎月第2木曜日休館】

25歳以下の方が登録出来るお得なプランです!
全エリア営業時間中いつでもご利用いただけます

24HレギュラーU25会員

8,250円/月 (税込)

※26歳になった翌月よりU35会員へ自動で変更となります

プールエリア・スパエリアを
お得に利用したい方向け

プール・スパ会員

9,350円/月 (税込)

【プール】セルフ利用開始30分前まで利用可能 【スパ】セルフ利用開始15分前まで利用可能

お知らせ

詳しくはフロントまたはお電話にて
お気軽にお問い合わせください!

- 2025年4月より、毎月第2木曜日のみが定休日となります。
- 毎週木曜日(定休日を除く) 15:00~21:00でアリーナの面貸しを行います。(3時間税込7,700円・事前予約制・全会員様対象・会員外利用不可)
- 毎週木曜日(定休日を除く) 17:00~翌9:30までジムセルフ営業を行います。(レギュラー・U35・U25会員様対象)

相模大野駅 南口より徒歩3分

とっても通いやすい
クラブ専用駐車場と駐輪場を完備!



クラブ専用
駐車場
21台

提携
駐輪場
66台

自宅からでも!スマホ1つで!
かんたんWeb入会

いずれかのクレジット
カードをご用意ください

VISA Mastercard JCB Diners Club American Express

ココカラ相模大野

クラブフロントの場合
●現住所と一致する身分証(免許証、保険証など)
●クレジットカード
●初月会費
※メールアドレス必須※顔写真の撮影あり

フィットネス&スパ **ココカラ|相模大野**

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野7-19-1【毎月第2木曜日定休】

営業時間 平日 9:30~23:00/セルフ 23:00~翌9:30
土日祝 9:30~21:00/セルフ 21:00~翌9:30

TEL.042-702-9290