

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野 |

cocokara

運動する日も、休む日も、ととのえる日も、

私のココカラストایل

3ヶ月間
月会費 3,980円/月 (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)

※別途、登録料1,100円(税込)が必要となります。※利用開始日から5ヶ月間のご入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!!

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。

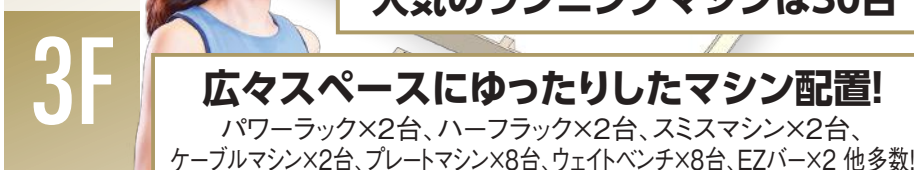


大型スタジオ

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



3F

広々スペースにゆったりしたマシン配置!
パワーラック×2台、ハーフラック×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!



エンジョイアリーナ

毎週木曜日(休館日を除く)
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

大型フリーウェイトエリア



2F

スイミングプール

ジャグジープール

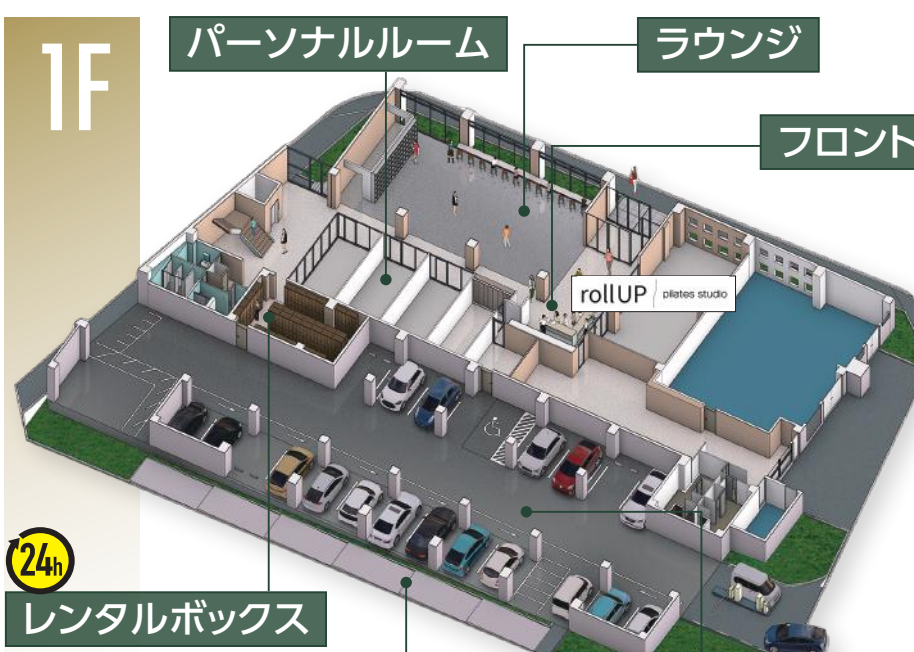
ロッカールーム

24h

24H対応
シャワールーム

タワーサウナ

大型スパ



1F

パーソナルルーム

ラウンジ

フロント

24h

レンタルボックス

24h

専用駐輪場

24h

大型平面駐車場



4F

トレーニングジム

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!



3F・4F

スタジオ・アリーナ

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!



3F

フリーウェイト

地域最大級のフリーウェイトエリアは24時間使い放題

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!



2F

スパエリア

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!



2F

プールエリア

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!



1F

ラウンジ

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

FREE
Wi-Fi

相模大野駅 南口より徒歩3分
TEL.042-702-9290
ココカラ相模大野
〒252-0303 相模原市南区相模大野7-19-1 [休館日:毎月第2木曜日]
通常営業時間 ●平日 9:30~23:00 ※木曜日除く ●土日祝 9:30~21:00 [休館日 毎月第2木曜日]

24H次世代型スポーツジム！ココロとカラダの健康習慣づくりはココカラ始める！

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
お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

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

FIERCE & FEARLESS

MEGADANZ

MAGIC IN MOVEMENT

話題沸騰中の新球技
ピックルボール好評開催中!

LIFT YOUR GAME

POWER

I CAME TO FLY

UBOUND

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

ロッカールーム

パウダールーム

大型スパ

シャワーヘッドはReFa製品を使用

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やコンセントもあるので、
ワーク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 (9/14)

測定結果閲覧

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

11,200円/月

(税込12,320円)

●利用可能時間

通常営業	ジムセルフ営業
平日 9:30～23:00	平日 23:00～翌9:30 ※水曜・休館前日を除く
木曜日／ご利用いただけます	木曜日 17:00～翌9:30 ※第2木曜日を除く
土日祝 9:30～21:00	土日祝 21:00～翌9:30

35歳以下の方はさらにお得！

24Hレギュラー-U35会員

9,000円/月

(税込9,900円)

●利用可能時間

通常営業	ジムセルフ営業
平日 9:30～23:00	平日 23:00～翌9:30 ※水曜・休館前日を除く
木曜日／ご利用いただけません	木曜日 17:00～翌9:30 ※第2木曜日を除く
土日祝 9:30～21:00	土日祝 21:00～翌9:30

25歳以下の方はさらにお得！

24Hレギュラー-U25会員

8,000円/月

(税込8,800円)

●利用可能時間

通常営業	ジムセルフ営業
平日 9:30～23:00	平日 23:00～翌9:30 ※水曜・休館前日を除く
木曜日／ご利用いただけません	木曜日 17:00～翌9:30 ※第2木曜日を除く
土日祝 9:30～21:00	土日祝 21:00～翌9:30

朝や昼間の時間を有効活用！

デイトタイム会員

9,000円/月

(税込9,900円)

●利用可能時間

通常営業	ジムセルフ営業
平日 9:30～17:00	平日 23:00～翌9:30 ※水曜・休館前日を除く
土曜日 9:30～17:00	土曜日 17:00～翌9:30 ※第2土曜日を除く
木曜日・日祝／ご利用いただけません	木曜日 17:00～翌9:30 ※第2木曜日を除く

プール・スパエリアをお得に利用したい方向け

プール・スパ会員

9,000円/月

(税込9,900円)

●利用可能時間

通常営業	ジムセルフ営業
平日 9:30～23:00	平日 23:00～翌9:30 ※水曜・休館前日を除く
木曜日／ご利用いただけません	木曜日 17:00～翌9:30 ※第2木曜日を除く
土日祝 9:30～21:00	土日祝 21:00～翌9:30

アクアプログラム参加可能

[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

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
駐車場
66台

自宅からでも！スマホ1つで！
かんたんWeb入会

いづれかのクレジットカード
カードをご用意ください

こちらからお申し込みください

VISA

MasterCard

JCB

Discover Card

Amex

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

通常営業時間 平日 9:30～23:00 ※木曜日除く
土日祝 9:30～21:00
休館日 毎月第2木曜日

TEL.042-702-9290