

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野 |

cocokara

大人のための贅沢な日常
最高のフィットネス体験を!

4ヶ月間月会費

登録料無料!!
通常5,500円(税込)

3,980円/月
(税込)

締切
10/31金

※店頭手続きは
21:00まで

※利用開始日から6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!!

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

誰でも参加可能 今だけ
運試しガチャ特典!

当選した方に
Amazonギフトカード
1,000円分プレゼント!!

※特典のお渡しはキャンペーンでのご入会が条件となります。このQRコードから
※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ではお受けしていません。ココカラ相模大野
[042-702-9290]までお願いいたします。



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



SAUNA



SPA



SWIMMING POOL



24h

MACHINE GYM &
FREE WEIGHT

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!

4F **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!

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(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

2F

マッサージプール

ジャグジープール

スイミングプール

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** **24h**

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!

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も!

1F **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

COSTA COFFEE
コストコヒー
販売スタート

FREE Wi-Fi

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!

レッスンは
こちらから
ご覧頂けます

FIGHT DO **BEYOND LIMITS**

FIERCE & FEARLESS

MEGADANZ **BEYOND LIMITS**

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

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!

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)~

**無料体験
受付中**
詳しくはホームページを
ご覧ください

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)

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)

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)

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)

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)

**アクアプログラム
参加可能**

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/9:30~23:00	平日/23:00~翌9:30 ※水曜・休館日前日を除く
木曜日/ご利用いただけます	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/9:30~21:00	土日祝/21:00~翌9:30

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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

●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・休館日前日を除く
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