

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野 |

FITNESS & SPA
cocokara

心と身体を整えて、輝く毎日へ。

ココカラ始める!
ライフスタイル向上

お試し会員大募集!!

3ヶ月間月会費

登録料 無料

通常5,500円(税込)

3,300円 / 月
(税込)

締切
11/16日

※店頭手続きは
19:00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。

レンタルボックス
2ヶ月無料

※3ヶ月以上のご継続が条件になります。

各種フリーパス
2ヶ月無料

※3ヶ月以上のご継続が条件になります。

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!!
11月から、12月からの
利用開始でもOK

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**

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**
rollUP pilates studio
レンタルボックス **専用駐輪場** **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**

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

【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

ハイスクールフリーパス (高校生限定) 保護者の方が会員の場合、無料で利用できます! (利用可能時間: 4時~23時)

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

FREE Wi-Fi

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

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