

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野 |

FITNESS & SPA
cocokara

締切
4/29 祝日
※店頭手続きは
19:00まで

新生活やりたいがきっと見つかる。
ジムも、スタジオも、プールも、スパも
ココカラなら全部ある。

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)

※利用開始日から6ヶ月以上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!!
4月から、5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



STUDIO



SPA



SWIMMING POOL



24h

MACHINE GYM &
FREE WEIGHT

新生活 やりたいが、きっと見つかる。ジムも、スタジオも、プールも、スパもココカラなら全部ある。

4F 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 トレーニングジム 大型スタジオ

3F **24h** 大型フリーウェイトエリア エンジョイアリーナ

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!

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

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

レンタルボックス 専用駐輪場 大型平面駐車場

4F **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 **24h** **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!

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! アクアピク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**

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

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130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



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

<p>いつでも使えて人気No.1!</p> <p>24Hレギュラー会員</p> <p>11,200円 /月 (税込12,320円)</p> <p>●利用可能時間</p> <table border="1"> <tr><th>通常営業</th><th>ジムセルフ営業</th></tr> <tr><td>平日/9:30~23:00</td><td>平日/23:00~翌9:30 ※水曜・休館前日を除く</td></tr> <tr><td>木曜日/ご利用いただけます</td><td>木曜日/17:00~翌9:30 ※第2木曜日を除く</td></tr> <tr><td>土日祝/9:30~21:00</td><td>土日祝/21:00~翌9:30</td></tr> </table>	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	<p>35歳以下の方はさらにお得!</p> <p>24Hレギュラー U35会員</p> <p>9,000円 /月 (税込9,900円)</p> <p>●利用可能時間</p> <table border="1"> <tr><th>通常営業</th><th>ジムセルフ営業</th></tr> <tr><td>平日/9:30~23:00</td><td>平日/23:00~翌9:30 ※水曜・休館前日を除く</td></tr> <tr><td>木曜日/ご利用いただけます</td><td>木曜日/17:00~翌9:30 ※第2木曜日を除く</td></tr> <tr><td>土日祝/9:30~21:00</td><td>土日祝/21:00~翌9:30</td></tr> </table>	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	<p>25歳以下の方はさらにお得!</p> <p>24Hレギュラー U25会員</p> <p>8,000円 /月 (税込8,800円)</p> <p>●利用可能時間</p> <table border="1"> <tr><th>通常営業</th><th>ジムセルフ営業</th></tr> <tr><td>平日/9:30~23:00</td><td>平日/23:00~翌9:30 ※水曜・休館前日を除く</td></tr> <tr><td>木曜日/ご利用いただけます</td><td>木曜日/17:00~翌9:30 ※第2木曜日を除く</td></tr> <tr><td>土日祝/9:30~21:00</td><td>土日祝/21:00~翌9:30</td></tr> </table>	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	<p>朝や昼間の時間を有効活用!</p> <p>デイトタイム会員</p> <p>9,000円 /月 (税込9,900円)</p> <p>●利用可能時間</p> <table border="1"> <tr><th>通常営業</th><th>ジムセルフ営業</th></tr> <tr><td>平日/9:30~17:00</td><td>ご利用いただけません</td></tr> <tr><td>土曜日/9:30~17:00</td><td>ご利用いただけません</td></tr> <tr><td>木曜日/日祝/ご利用いただけません</td><td></td></tr> </table>	通常営業	ジムセルフ営業	平日/9:30~17:00	ご利用いただけません	土曜日/9:30~17:00	ご利用いただけません	木曜日/日祝/ご利用いただけません		<p>プール・スパエリアをお得に利用したい方向け</p> <p>プール・スパ会員</p> <p>9,000円 /月 (税込9,900円)</p> <p>●利用可能時間</p> <table border="1"> <tr><th>通常営業</th><th>ジムセルフ営業</th></tr> <tr><td>平日/9:30~23:00</td><td>ご利用いただけません</td></tr> <tr><td>木曜日/ご利用いただけません</td><td></td></tr> <tr><td>土日祝/9:30~21:00</td><td></td></tr> </table> <p>[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</p>	通常営業	ジムセルフ営業	平日/9:30~23:00	ご利用いただけません	木曜日/ご利用いただけません		土日祝/9:30~21:00	
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																																											
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																																											
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																																											
通常営業	ジムセルフ営業																																											
平日/9:30~17:00	ご利用いただけません																																											
土曜日/9:30~17:00	ご利用いただけません																																											
木曜日/日祝/ご利用いただけません																																												
通常営業	ジムセルフ営業																																											
平日/9:30~23:00	ご利用いただけません																																											
木曜日/ご利用いただけません																																												
土日祝/9:30~21:00																																												

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**

ココカラ COFFEE コスタコーヒー販売しています

自宅からでも! スマホ1つで! かんたんWeb入会

クレジットカードをご用意ください

ココカラ相模大野

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