

# お客様満足度100%を目指して。お客様の声を形に、あなたの元気をトータルサポート！

お一人おひとりの目的に合ったプランを専門スタッフがアドバイス！

**安心のメディカルチェック**

効果的なトレーニング

入会時とその後年に一度無料で実施

体力年齢チェック

**初心者にも安心のサポート**

目的に合わせた運動

マンツーマンでの初回トレーニング指導

筋肉量チェック

**楽しく多彩なレッスン**

エアロビクスで爽やかに

ヨガで美しく

筋肉鍛えてシェイプアップ

**サークル活動で友達づくり**

幅広い年齢のつながり

仲間とのひととき

**コミュニティ溢れる空間**

スタッフとのコミュニケーション

笑顔いっぱい心も元気

## 私達におまかせ！

医療と連携した施設だから、運動指導から健康管理まで専門のスタッフがトータルサポート！

運動

栄養

生活

保養



**絆深まる楽しい月間イベント**

地域のイベントでエンジョイ！

男女コミュニティ会で交流

たすきでつなぐリレーマラソン

トレッキングツアー

クリスマスは仮装で楽しく！

計画的なサポートで目標達成！

**プレミアサポート**

個別カウンセリング(月1回)

食事指導

カラダチェック

月会費 + 2,520円

≫≫ こんな方におすすめ!!

- 血圧が高い…
- コレステロール値が高い…
- 血糖値が気になる…
- など

予防・改善したい!

● 無理なく減量したい…

- リバウンドしない体…
- など

理想的な減量をしたい!

手厚いサポートで安心!

**健康いろは塾**

医師から運動をすすめられた方  
また、膝や腰の手術後の  
リハビリを継続して  
行きたい方におすすめ。

月会費 +3,780円

充実のパーソナルサービス [有料]

パーソナルコンディショニング  
理学療法士によるマンツーマンでのサポート!

パーソナルストレッチ  
疲労回復、パフォーマンスの向上に効果的!

パーソナルトレーニング  
腕力アップや姿勢改善に効果的!

足のリンパマッサージ

ゲルマニウム温浴

会員様以外でもご利用いただけます!

充実の施設

フロントは笑顔でお出迎え

1周80mのランニングトラック

豊富なマシン

あたたかい温水プール

居心地よいコミュニケーションルーム

シャンプー完備のお風呂

サウナも完備

マッサージチェアでリラックス