



4つの選べる 体験コース

「選べる体験」メニュー

☐ はじめてジム体験

ジムでトレーナーと一緒にトレーニングをご案内するコースです。
運動をしたいけど、まず何をしたいか不安な方におすすめ

利用時間目安：1時間程度 ※GYM、SPAエリアの利用可

☐ スタジオレッスン体験

ヨガやエアロビクス、ダンスなど、スタジオプログラムに興味があり、参加してみたい方におすすめ

※ジムエリアの利用はプラス1,100円

利用時間目安：1時間程度

※レッスン1本参加、SPAエリアの利用可

☐ ジム2週間体験

ジムトレーニングを2週間満喫できる体験コースです。
継続できるか不安がある方に、おすすめです！

利用時間目安：1時間程度

※GYMエリア、SPAエリアの利用可

☐ 岩盤浴体験

※タオルセット & 岩盤浴衣付

岩盤浴の体験できるコースです。
身体を温めることで、肩こりや腰痛改善におすすめ

利用時間目安：1時間程度 ※SPAエリアのみ利用可

