

フィットネス利用



20m × 5コース

お勧めワンポイント!



温水プール

○温水プール
年中水温が一定に温かく保たれており、冬季でも水泳や、水中運動が出来ます。
プールレッスンや水泳教室も無料で参加できます。
泳ぐのが苦手な人でもコーチの指導のもと、一から泳ぎ方を指導してもらえます。
レッスン内容: アクアビクス、水中ウォーキング、水泳教室、アクアトレーニングなど



スタジオ

○スタジオレッスン
ヨガやピラティス、他レッスンが自由に無料で参加できます。
予約もいりません。
レッスン内容: マーシャルエクササイズ、簡単エアロ、太極拳、ヨガ、ピラティスなど



ジム

○フィットネスジム
常時スタッフが待機、マシンの使い方など初心者でもわかりやすく指導してくれます。
有酸素系マシン、ウエイトトレーニング系の両方のマシンと女性向けの優しいマシン [タートルジム]も完備しています。



リラクゼーションルーム



アクアビクス



水中マシーン



ピラティス