

# フィットネス利用

20m × 5コース



## お勧めポイント!



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、水中運動ができます。

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。予約はいりません。

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、マシー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きの優しいマシン[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



水中マシン



ピラティス