

すぐに始められる『私だけのトレーニング』と『オススメ運動』

初めての方でも安心して利用できる **スタッフが目的・目標に向けてサポートします**

安心サポート

専門スタッフがあなたに合ったプログラム作成を行います。プログラム作成後は、スタッフが個別に説明&指導を行っていきます。安全・効果的に行えるように正しいフォーム・適切な重量を設定しながら行っていきます。

STEP1 カウンセリング 【ご要望・目的の確認】

あなたの日頃の運動量・既往歴などから今後の運動の進め方や目標を設定していきます。

STEP2 体のチェック 【体組成・体力測定】

体組成計で脂肪量や筋肉量など、体の中身を分析。体力測定で今の体力レベルをチェック。

STEP3 プログラム作成 【運動種目のご案内】

カウンセリングや体チェックを元に、あなたに合った運動プログラムをご提案します!



さあ、スポーツコア アルファに行ってみよう!!



ジムで しっかり運動!

マシンジムでは、筋力UP・シェイプアップ・体力作りなど様々な目的に応じて専門スタッフが一緒にプログラムを作成していきます。日頃使っていない筋肉を使うことで、代謝もUPし、疲労しにくい体、膝痛・腰痛・肩凝り改善など、様々な効果を生み出すことができます。



スタジオで エンジョイ運動!

スタジオは、みんなで楽しく運動が行えるという事が最大の特徴です。脂肪燃焼・リラクゼーション・シェイプアップなど、マシンジムとは異なった楽しみ方があります。初心者の方から、しっかり体を動かしたい方まで誰でも楽しめる多彩なプログラムをご用意しております。



プールで ラクラク運動!

プールでは、水の特性[浮力・抵抗]を利用することで、より高い運動効果を得ることができます。浮力は体への負担を大きく軽減する為、体に無理なく運動を行うことができます。また、水の抵抗を利用することで、陸上より強い力と多くのエネルギーを消費することができます。

楽しめる運動があるから続く!
続けられるから効果が出る!
効果が出るから楽しい!



ダンス系プログラム



格闘技系プログラム ヨガ・ピラティス系プログラム



安心して運動が出来る・誰でも楽しめる
そんなクラブライフをお届けします!!



春限定の超お得なコミコミプラン

まずは、いろいろ
試してみよう!!

はじめの1ヶ月はお得に使い放題!!

会員種別	フルタイム会員	ファミリー会員	モミジ会員
利用可能時間	時間を気にせずいつでも利用したい方に		
月会費(月払)	9,180円	7,780円	8,100円
入会金	12,960円		
事務手数料	2,160円		

春限定のコミコミプランなら

入会金+事務手数料+1ヶ月分会費が...
すべてコミコミで

10,000円

デイトム・アフター6・ホリデイ会員でご入会を考えられている方でも

いつでも使える **フルタイム(ファミリー・モミジ)会員** でご入会された方が断然お得!!!

会員種別	デイトム会員	アフター6会員	ホリデイ会員	学割90分会員
利用可能時間	全営業日 開館~17:00	[平日]18:00~開館 [土日祝]全時間帯	[土日祝]全時間帯	[平日]18:00~開館 [土日祝]全時間帯
月会費(月払)	7,560円	7,990円	5,180円	5,080円
入会金	12,960円			
事務手数料	2,160円			

フルタイム会員以外でのご入会の場合は入会金が50%OFF!

⇒例えば、アフター6会員でご入会の場合...

入会金+事務手数料+1ヶ月分会費=16,630円

フルタイム会員でご入会された方が6,630円もお得で、さらにいつでも使える!

★ご入会後に会員の種別は変更できます★

翌月からフルタイム以外に変更することができるので、今だけお得に入会して、今だけお得にクラブをご利用いただけます。



TEL (0836) 84-6000

スポーツコア アルファ

山陽小野田市高栄三丁目6番22号

営業時間 【平日】9:30~22:30
【土日祝】10:00~20:00

休館日 毎週木曜日

