



目的に合ったプログラム作成 & 個別トレーニング指導で
初めての方でも安心して効率よくトレーニングができる！

トレーニングに慣れるまでは
スタッフがしっかりサポート!!!

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！



初めての方でも楽しくご参加いただける

MOSSAプログラム

MOSSAプログラムは、性別や年齢、フィットネスの経験値などの違いにかかわらず、「シンプル」で「楽しく」、「安全」で「効果的」なエクササイズ体験を提供できるように綿密に計算され、構成されています。どなたでも気軽に楽しくご参加いただけます。

GROUP fight



カロリー消費が大きく、全身の筋肉を鍛える、魅力たっぷりの格闘技プログラム。この刺激的なレッスンはクセになります。

GROUP CENTERGY



身体を伸びやかに、そして健やかにするヨガとピラティスを土台としたプログラム。情感たっぷりの音楽で、コアを鍛えて、汗を流す全身運動へと導きます。



スタジオではインストラクターが楽しんで運動をしていただけるように皆様を導きます。

スタジオでは、エアロビクスやヨガ、太極拳、ダンス系プログラムなど多彩なレッスンにご参加いただけます。なかなか運動が続かないという方や、楽しみながら運動をしたい方におススメです！また、様々な目的に合ったプログラムをご用意しておりますので、どなたでも楽しんでいただけます。インストラクターがあなたの充実したクラブライフへとご案内いたします。



水中運動は体に無理な負担が掛からないから安心



水中では浮力が働き、関節など体への負担が少なく、体力などに自信がない方でも安心して運動をしていただけます。また、プールでは泳ぐ・歩くなど様々な運動ができ、楽しく運動ができるアクアエクササイズもご用意しております。



運動後はお風呂でリラックス!



運動後はお風呂とサウナで汗を流して、リラックス!!! 男女にジャグジー風呂、シャワー室、サウナがございます。運動後やお仕事帰りに、ゆったりとした時間をお過ごしいただけます。

▼▼▼▼ご入会手続きはカン・タン!▼▼▼▼

「入会申込書」に必要事項をご記入の上、下記のものをご用意いただきフロントにご提出下さい。
「入会申込書」をお持ちで無い方は、フロントにてご用意しております。

入会金 0円 + 事務手数料 (2,160円) + 月会費 + 練習費 2枚 (2,500円×2枚) + 通帳 銀行または郵便局 + 通帳の届出印

あなたのライフスタイルに合ったプランを選ぼう!!!

時間を気にせず運動したい 全営業時間利用OK フルタイム会員 9,180円	60歳以上の方にオススメ 全営業時間利用OK モミジ会員 8,100円	2親等以内のご家族であればOK ※7月・8月・9月・10月・11月・12月の各月1回のご家族が対象 ファミリー会員 7,780円	仕事終わり、休日に運動したい 平日は18:00から 土日祝は全営業時間OK アフター6会員 7,990円	お昼の空いた時間に運動したい 平日&土日祝の17:00まで利用OK デイトタイム会員 7,560円	週末・休日に運動したい 土日祝の全営業時間OK ホリデイ会員 5,180円	学生限定 お得な90分会員 平日は18:00から 土日祝は全営業時間内90分間の利用OK 学割90分会員 5,080円
--	--	---	--	--	--	--



TEL (0836) 84-6000

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

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

