

【オプションメニュー】

- 利用方法** ・オプションメニューのご利用には事前予約が必要になります。ご予約はweb予約サイトよりご予約下さい。
 ・お支払いは事前決済(クレジットカード決済)又は当日現地決済(キャッシュレス決済)となります。予めご了承ください。

<p>パーソナルトレーニング60 ※スポット利用の方はセッション開始15分前までに必ずお越し頂き、短時間のカウンセリング後にセッション開始となります。</p> <p>お客様の要望に、的確に、効果的なアプローチでトレーニングメニューの作成を行います。トレーナーと1対1でセッションを行いますので、安心・安全にトレーニングに集中していただけます。日頃のトレーニングに疑問を持っている方、なかなかトレーニングの成果が出ない方、ライフパフォーマンス(QOL)、スポーツパフォーマンスを高めたい方におススメです。</p>	<p>会員利用可 7,000円 (税込7,700円)</p>
<p>ボディメンテナンス45 ※スポット利用の方はセッション開始15分前までに必ずお越し頂き、短時間のカウンセリング後にセッション開始となります。</p> <p>運動療法を取り入れた画期的なアプローチのもと施術致します。日頃の疲れや慢性的な痛み、ケガからの回復、関節や筋肉の機能低下など、身体の不調に対して多角的にアプローチし、症状の緩和・改善につなげることが可能となります。身体の悩みを解決したい方は一度ご体感ください。アスリートが経験するコンディショニングをあなたに。</p>	<p>会員利用可 3,500円 (税込3,850円)</p> <p>スポット利用可 (会員外の方) 15,000円 (税込16,500円)</p>
<p>高酸素ルーム利用 1回20分 ※利用予約は来館時当日分のみとなります。高酸素ルームのみのスポット利用はできません。</p> <p>通常よりも酸素濃度の高い空間でストレッチや軽い有酸素運動(エアロバイク)を行えるリカバリー空間となっております。日頃の疲れやトレーニングからのリカバリー、脳や心を整える瞑想などにご活用ください。※低酸素ルーム利用後は効果が得られなくなるため利用はお控えください。</p>	<p>会員利用可 0円</p> <p>スポット利用可 (会員外の方) 0円</p>
<p>高酸素ルーム利用予約ファストパス</p> <p>高酸素ルームを優先的にご利用いただける予約券となります。購入していただくことで事前予約が可能となります。ファストパス購入と同時にご予約いただく流れでのご利用となります。※無断キャンセルは原則返金致しませんのでご注意ください。</p>	<p>会員利用可 454.5円 (税込500円)</p> <p>スポット利用不可 (会員外の方) NG</p>
<p>測定&フィードバック 1回15分程度 ※利用予約は来館時当日分のみとなります。測定&フィードバックのみのスポット利用はできません。</p> <p>Inbodyでの測定を実施し、現状の把握やトレーニングの効果をトレーナーと共に検証し、フィードバック致します。効果を数値化することで、より内容の濃いトレーニング時間を過ごせます。月に1回の測定を目安にトレーニング効果を確認しながら、日々の運動を継続していきましょう。</p>	<p>会員利用可 0円</p> <p>スポット利用可 (会員外の方) 1,000円 (税込1,100円)</p>
<p>低酸素ルーム体験利用 初回のみ</p> <p>低酸素ルーム内での有酸素運動をご体験いただけるメニューです。実際に有酸素マシン(自走式/モーター式ランニングマシン、自家発電式エアロバイク)を利用して短時間で効果的な運動時間をご体感下さい。ご利用当日は15分前までに必ずご来館いただき、血中酸素濃度等の測定を実施した上での体験となります。体調等によりご利用を中止する場合がありますので、予めご了承下さい。</p>	<p>会員利用不可 NG</p> <p>スポット利用可 (会員外の方) 3,000円 (税込3,300円)</p>