

各施設のご案内とおすすめポイントをご紹介します！

【マシンジム】

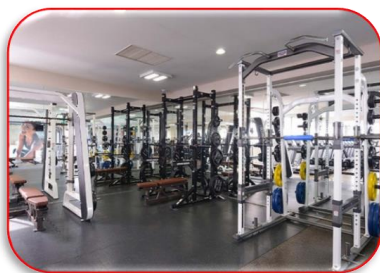
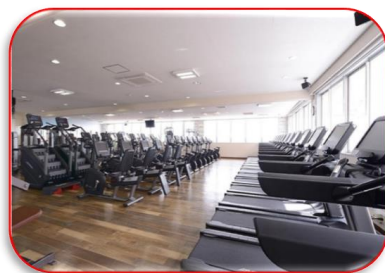
地域最大級の24時間営業マシンジム！！

- ・有酸素マシン 5種類 37台
- ・ウエイトマシン 24台
- ・フリーウエイト
 - ベンチプレス 1台 パワーラック 2台
 - スミスマシン 2台 ケーブルマシン 2台
 - プレートロード 8台 ダンベル 1kg～50kg

「人生100年時代」と言われるこの時代、皆さんに運動が必要です！！

運動すると体感できる4カ条

- ①「生活面実感」筋トレは年齢に関係なく、生活活動量がアップ。
- ②「快眠」運動後は頭がすっきりし、身体が疲労します。
- ③「体調良好」脳疲労（ストレス軽減）と血液循環促進。
- ④「前向き度アップ」歪み改善・思考力アップ。



【ホットレッスン対応のスタジオ】

グループレッスンでスポーツの楽しさ倍增！

☆「ヨガ」「エアロ」「格闘技」「ダンス」「リラクゼーション・調整系」「太極拳」等、『ホットプログラム』もご用意しております！

- ・床は足腰に優しいこだわりの床材を使用しています。
- ・レッスンについては別紙をご覧ください。

充実のホットプログラムで得られる4つの効果！

<持ち物>

- ・水分500ml以上
- ・バスタオル
- ・フェイスタオル

上記3点以外のものは事故の恐れがありますので、持ち込みはご遠慮ください。

①ダイエット効果

汗をかきにくい方でも基礎代謝が上がり、筋肉量も増えて太りにくくなります。

②美肌効果

汗をかくことで、体内に溜まった老廃物を排出し毛穴の汚れを取ります。

③体質改善効果

体内の毒素が排出され「肩こり」・「むくみ」や「便秘」・「生理不順」等の改善が期待できます。

④肉体改造効果

普段使わない関節・筋に柔軟性を与え「歪み」を取り除くことにより「姿勢を矯正」する効果もあります。

- ・室温は36℃～38℃、湿度は50～65%となっております。
- ※季節によって室温・湿度は設定を調節しております。
- ・汗をかきますので、レッスン後に他のレッスンに参加・トレーニングをされる場合は、着替えをお願い致します。

※施設の写真は北国分店・戸田店となります。

各施設のご案内とおすすめポイントをご紹介します！

【プール】



**7コースの広々としたプール！
水中でしか味わえない！4つの効果！**

- ①「浮力」水の浮力で体が軽くなり、無理なく『全身運動』をすることができます。
- ②「水圧」血液循環が良くなり、『むくみ』や『肩こり』等の改善が期待されます。
- ③「抵抗」陸上よりも抵抗が多い分『効率良くカロリー消費』することができます。
- ④「水温」免疫力が上がり『風邪を引きにくく』なります。

【アクアプログラム】

水の特性を活かして効率よく運動・脂肪燃焼！ 筋力UPも！

☆『リラクゼーション系』『アクティブ系』『筋力トレーニング系』など数々のプログラムをご用意しております。

【温浴施設】



ジェットバス

**ジェットバス・水風呂・遠赤外線サウナを完備！
充実したスパ施設で心も身体もリラックス！**

ジェット噴流によってマッサージ効果が生まれ、身体全体の血行がよくなります。血行促進・疲労回復・腰痛などの慢性的な痛みなどに良いといわれています。備付けのリンスインシャンプー・ボディーソープもございます。

北海道・二股温泉石灰華を使用した人工温泉！

効能効果：肩こり、腰痛、神経痛、あせも、荒れ性、しっしん、しもやけ、冷え性など

秘湯、二股ラジウム温泉は、日本で唯一の泉質で、明治後期から湯治場として賑わいを見せています。温泉沈積物の石灰華（湯の華）は、主成分に炭酸カルシウム 95 %を含み、天然カルシウムとしては最大の含有率です。この種の炭酸カルシウムを含む温泉は、世界でアメリカのイエローストーン国立公園マンモス温泉群と二股ラジウム温泉の二箇所で、貴重な泉質を持った温泉です。



遠赤外線サウナ



水風呂



←二股温泉

二股石灰華→



【ロッカールーム・パウダールーム】



清潔感のあるロッカールーム！ゆっくりお過ごしください！

- ・ロッカーの他に鍵付きのハンガーラックもございます。冬のコートなど、かさばる上着を掛けてご利用ください。

※シューズや洗面用品が置いておける契約ロッカーも完備！！

1ヶ月 1,100円（税込）でご利用いただけます。

- ・別途お手続きが必要となります。

フロントにて承ります。詳しくはお問合せください。



容量はたっぷりあります

【駐車場】

駐車場は60台以上完備！！駐輪場も40台以上設置しています

安心なナビパークの管理。クラブ会員様のご利用は**3時間無料！！**

それ以降8時～20時は30分100円、20時～8時までは60分100円となります。

※施設の写真は戸田店・蕨店となります。