



ご利用ガイド&サービス案内（2025 改訂版）

予約・連絡は LINE 公式アカウント が最もスムーズです。



1. パーソナルトレーニングのご利用

- チケット：10回チケット／有効期限＝初回利用から1年。購入者ご本人のみ有効。
途中返金の際は、利用分を単回料金で再計算し 事務手数料 2,000円 を差し引いてご返金します。
- 入館：開始10分前から入館可。前の時間に他のお客様がいらっしゃる場合は、入れ替わりの入館になります。
- 着替えロッカー：運動前後でご利用になります。
- 会員証：ご本人のみ有効。年1回更新 1,000円（税込）／紛失再発行 500円（税込）。

2. 自宅トレーニングの学習は「オンライン講座」を推奨

➤ Udemy オンライン講座（スマホでパソコンでいつでもできる）

肩のストレッチ

- 【肩のストレッチマスターコース】7,000円
- 【自宅でできるストレッチ＆トレーニングの基礎】13,800円
- 自宅でも質の高い運動を安心して続けられます。肩のストレッチ

ストレッチ＆トレーニング



2,000円、ストレッチ＆トレーニング 3,000円で購入できるクーポンがありますので、希望者はお知らせください。



➤ 用紙での「自宅でできる簡易メニュー作成」もございます。プレミアムメンバー

2,500円、メンバー3,000円税込。

3. 当パーソナルジムの運動サービス各種

- 少人数グループレッスン（定員3～4名）基礎から安心して学べる
45分：基礎トレーニング／30分：肩・脚ストレッチ特化。アニマルフロー。

グループレッスン
- タイ古式マッサージ
トレーニングとの相乗効果で可動域・回復をサポート。

タイ古式
- キネシオテーピング
関節の不調に役立つキネシオテーピング施術します。初回無料。2回目以降はテープ実費（4mロール 1,980円税込）。


4. キャンセル規定

- 前日まで：無料／当日：500円（税込）

※プレミアムメンバーは月2回まで当日キャンセル無料。

5. ご案内・お問い合わせ

館内は全面禁煙です。

施設案内・アクセス

サービス・価格

ホームページのトップ



詳細はホームページからいつでも御覧になれます。