



8週間で効果を目指す

計16回トレーニング

「KAWARERU」は日本ダイエット健康協会監修の食事アドバイス（20分）と運動トレーニング（40分）を全16回（週2回×8週）行います。

ジェクサー
会員価格

¥ 132,000 (税込)



ビジター価格

¥ 151,200 (税込)

期間内、ジム・スタジオレッスン・プール・スパ施設を利用し放題！

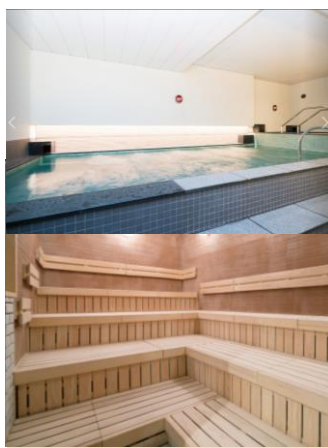
プール



25Mプール・温水プール

水中運動でダイエットやリラックス効果の期待できます。
プールで自由に泳いで楽しく運動しましょう

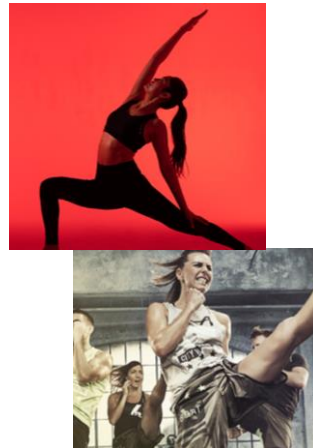
浴室・サウナ



浴室・サウナ

お風呂、水風呂、サウナに入って身体の癒しを与え、日ごろの疲れがとれます。
運動に気持ちが優れない時はスパの利用だけでも最適！

スタジオレッスン



スタジオレッスン

ヨガ・ダンス・格闘技など様々なスタジオレッスンが受講できます。
トレーニングだけでなく楽しんで運動されたい方は是非ご参加ください。

マシンジム



マシンジム

ジム施設も自由に自主トレーニングができます。
パーソナルトレーニングの運動以外にも自主トレーニングすることで目的達成しやすくなります。