

ナイスこまどりスポーツクラブのファミリー会員制度は施設のフリー利用はもちろんのこと、成人向けレッスンにも自由にご参加いただけます。運動習慣をこれからつけたい、泳ぎを覚えたいとお考えの初心者の方にもおすすめです!!

運動習慣をつけて美ボディを!!

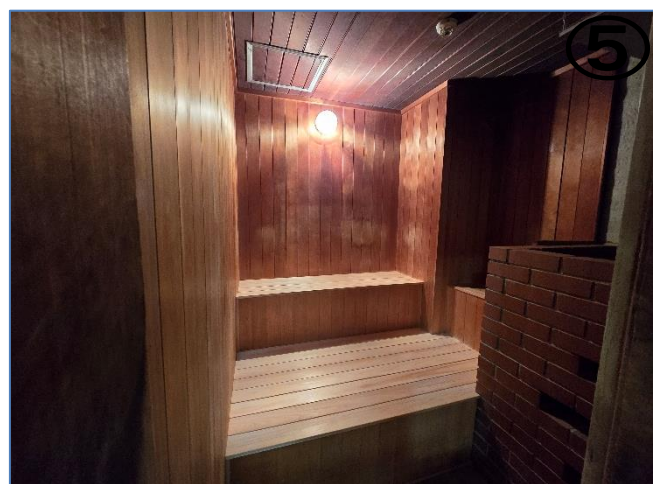
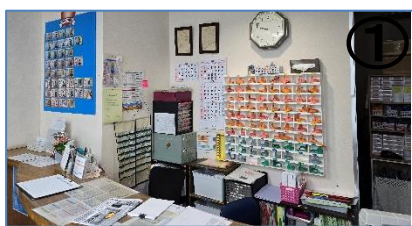
毎日これだけ使えて…
月会費

4,400円

お申込みお待ちしております



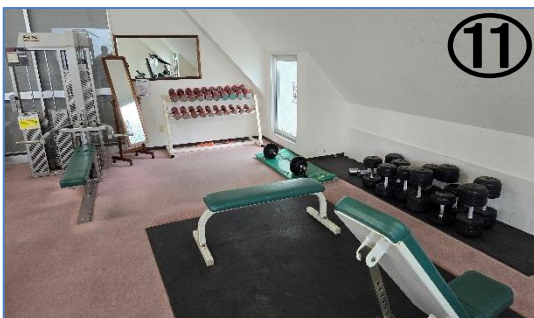
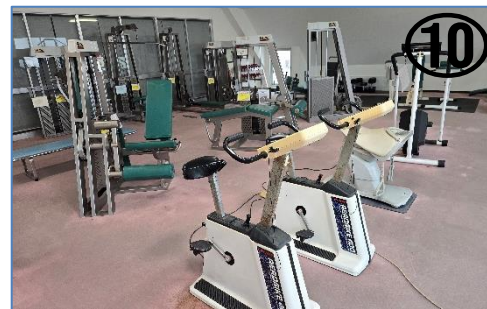
施設紹介



まずは、①受付を通り、②2階ロッカールームへ、③洗面台も広くしております。自慢の④⑤シャワーサウナは男女ともにあります。運動後のリフレッシュはもちろん、仕事帰りにサウナ、シャワーだけの利用もできます! ⑥休憩スペース、⑦個人の契約ロッカーに荷物を置いておくこともできます。

3階は、⑧マシン・スタジオです。

マシンは各種、⑨ウエイトトレーニング機器、⑩ステップ、ランニングマシン、ダンベル等の⑪フリーウエイトスペースもあり、初心者から、上級者までトレーニングできますよ!



3階⑫スタジオでは、エクササイズ&ストレッチクラス
ヨガクラスを開催しております!

週2回スタジオプログラム開講!!



毎週水曜日 11:00~開講 担当: 大竹希望
「骨盤エクササイズ&ストレッチ」
体の不具合の原因にもなる骨盤の歪みの改善を目的としたエクササイズやストレッチを行うクラスです



毎週金曜日 11:00~開講 担当: 高山菜緒
「ヨガ教室」
深い呼吸と全身の使い体の奥のインナーマッスルを鍛えることで背骨や骨盤を筋肉で支え歪みを改善します。瞑想を取り入れることで自律神経のバランスを整えるクラスです



土・日曜日は9:00~17:30までご利用いただけます!!

1階は⑬プールです。25M×6コース フリー泳泳はもちもん、泳ぎを覚える成人スイミングクラス、水中運動、歩行クラスも開催中です。土曜日、日曜日でもご利用いただけます。

■営業時間 月~金曜日 11:00~20:00 (最終入館 19:30) 土曜日 9:00~20:00 (最終入館 19:30) 日曜日 9:00~18:00 (最終入館 17:30)

■フリー泳泳時間 平日 11:00~16:00、19:10~19:45 (火木曜日のみ 20:30まで) 土、日曜日 9:00~17:30

※祝日の成人スクールは休講・プールはジュニアスイミング開催時間中利用できない時間帯がございます。

ナイスこまどりスポーツクラブ・・・044 (588) 7200