

クラブ会員専用アスレティックジムのご案内

アスレティックでは、皆様のご要望に応える
様々なプログラムをご用意しております。

トレーニング

トレーニングメニュー作成
パーソナルトレーニング
ショートプログラム

ストレッチ

パーソナルストレッチ
スペシャルパーソナルストレッチ

スクール

コントラクトブリッジスクール

メディカルチェック

健康医学相談室

プログラムのご案内

プログラム	内 容	料金・曜日	備 考
トレーニングメニュー作成	目的に合わせたメニューを作成します	無料	
パーソナルストレッチ	10分間のパーソナルストレッチ	無料	10:00～22:00
ショートプログラム	ダンベル、チューブ、自体重を利用したエクササイズ	無料・月曜日 日曜日	12:05～12:25 14:00～14:20
健康医学相談室	お身体や健康についての相談室 医師:大高 道夫	無料・水曜日	18:00～19:30
パーソナルトレーニング	一人一人の希望に応えるマンツーマン指導	4回コース¥23,100 12回コース¥62,370 ペアPT4回コース ¥16,800/1名分料金 PT+ストレッチ4回 コース¥33,600	1回1時間 1回1時間 +30分
スペシャル パーソナルストレッチ	お身体の状態に合わせて行うパーソナル ストレッチ	¥2,100/30分 金曜日・土曜日 時間延長	12:30～20:30 12:30～21:30
オリジナルコンディショニング トレーニング	柔軟性の向上、関節のつまり、骨盤の歪 みなどの調整をするプログラム	4回コース¥23,100 4回コース¥33,600	1回1時間 1回1時間30分
コントラクトブリッジスクール	ブリッジの知識・技術を習得し、ゲームを楽しむ スクールです。 日本コントラクトブリッジ連盟の講師が行ないます。	1期(3ヶ月)12回 ¥25,200 ☆金曜日	☆13:30～15:30 プレイルーム

※表示価格は全て税込価格