

レスミルズ



ボディコンバット

格闘技系の動作で、エネルギーッシュな音楽に合わせて運動をするダイナミックなプログラムです。



ボディバランス

ヨガ、太極拳、ピラティスなどを組み合わせて、音楽にのせて行なうプログラムです。



ボディバイブ

ボールやチューブを使い、エアロビクス・負荷トレーニング・コアやバランスのトレーニングを行います。

エアロビクス



KAYOU (歌謡)エクササイズ

懐かしの歌謡曲にエアロビクスの振り付けをしたプログラムです。体力に自信のない方でも楽しめます。



オリジナルエアロ

担当IRの個性を活かしエアロビクスの基本動作を中心に楽しく汗が流せる内容となっています。

ステップ



BaseMoveステップ

歩く、踏む、足を上げる動作をよりいろいろな方向に動かし、普段使わない筋肉を動かしていきます。

ダンス



RITMOS

ヒップホップ、ラテン、ファンク、ジャズ、アラビアンなどの要素を取り入れたダンスプログラムです。



naniアロハ

フラダンスの要素を取り入れたプログラムです。無意識に腹筋を使い、全身のプロポーションを高めます。

オリエントタル



パワーヨガ

ヨガのポーズを呼吸に合わせて、一連の流れで全身の筋肉を動かしていきます。

健康体操&ストレッチ&リラククス



アロマストレッチ

アロマの香りで心身ともリラックスさせ、ストレッチにより全身の筋肉のケアをしていきます。



ポール・ド・ブラ

ヨガ・ピラティス・ストレッチなどで構成された、音楽に合わせて動くプログラムです。



ピラティス

全身の引き締め、シェイプアップを効果的に行います。

人気プログラムを
ご紹介!
週に100本以上の
プログラム!

プール



アクアクリニック体操

医学的な根拠に基づき考案された「アクアクリニック12の体操」を中心に、肩・腰・膝痛予防・改善を目的とします。



水中ビーチボール

やわらかいビーチボールを使って楽しく遊ぶクラスです。笑って楽しみましょう。



スイム

4泳法のキック、プルなどポイントを抑えながら行います。初心者から上級者まで。

有料プログラム&スクール 会員外の方でもOK!



美・shisei

姿勢改善や肩こり・膝痛、腰痛など機能改善したい方にオススメのプログラムです。



マタニティプログラム

妊娠中の適度な運動は、快適な妊娠生活と安産に効果的です。エアロビクスやヨガを行います。



空手

正道会館 正天會のスクール新川道場。体だけではなく、心も鍛えます。

この他にもまだまだレッスンがあります!お気に入りのレッスンを見つけよう!

【個人会員料金表】

会員種別	初回メディカルチェック料	月会費(税込)	利用曜日	利用時間
レギュラー会員	5,400円 2,700円 ※希望者と必要に応じて行います	10,500円	全営業日	9:30 ~ 22:00 土曜 20:30 まで 日・祝 19:00 まで
デイトム会員		8,500円	全営業日	9:30 ~ 18:00
ファミリー会員		9,700円	全営業日	9:30 ~ 22:00 土曜 20:30 まで 日・祝 19:00 まで
ホリデイ会員		6,500円	土日祝	9:30 ~ 22:00 土曜 20:30 まで 日・祝 19:00 まで
U-30会員		7,000円	全営業日	9:30 ~ 22:00 土曜 20:30 まで 日・祝 19:00 まで
U-30ナイト会員		3,500円	月~金	19:30 ~ 22:00

入会金・月会費1ヶ月分が今なら無料! ※お2人以上でご入会の場合(お1人の場合は月会費1ヶ月分が半額です)。

※登録手数料(3,240円)がかかります

入会に必要なもの 登録手数料 初回月会費 銀行口座 口座印鑑 身分証明 初回メディカルチェック料

※毎月16日以降ご入会の方は月会費を半額で受付いたします



アンチエイジング メディカル スパ 〒937-0805 魚津市本江1丁目26

スコール ☎0765-23-5080

休館日:
季節休館日・
メンテナンス休館日

営業時間 月~金曜日/9:30~22:00 土曜日/9:30~20:00 日曜・祝日/9:30~19:00