



CAFE

わたしたちは
食べたものからできています
～ひと口ひと口を大切に～
身体に負担をかける小麦製品、乳製品、
卵、白砂糖は使いません。



SHOP

グルテンフリー・カゼインフリー商品、
生活用品などご購入できます。



こだわりのお弁当やドリンクなどテイク
アウト商品を取り揃えております。



パワープレート サーキット

5台の筋力トレーニングマシンとパワープレートを交
互に行うことで効果的・効率的に身体に働きかけます。
短い運動時間でバランスの取れた運動ができます。
また、ステップ台を使い有酸素運動を取り入れたサー
キットトレーニングプログラムもございます。



グループストレッチ

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。

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。

ピルビスワーク
骨盤と後頭骨の連動運動からなる骨盤呼吸法を利用
して、全身の骨格と筋肉の調整を行います。

CXWORX
腹部全体、臀部、背部の強化や身体機能の向上、ケガ
の予防を目的とするプログラムです。



パーソナルトレーニング

運動に対する知識や経験を豊富に持った
トレーナーとお客様が1対1で行うプロ
グラムです。(予約制・有料)



パワープレート

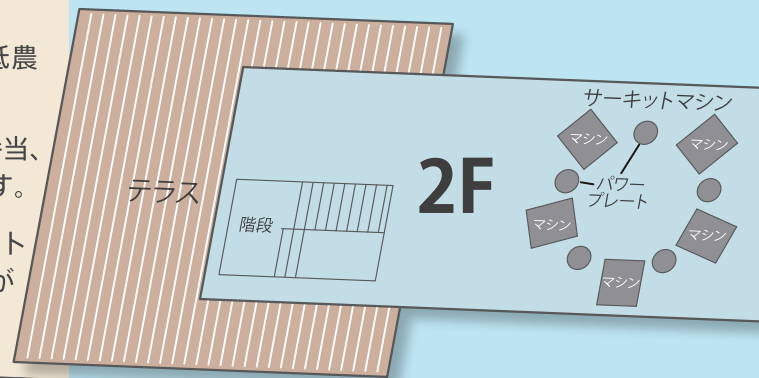
パワープレートとは、からだ全体の筋肉
を振動により、短時間で簡単に全身運動
をする事ができるマシンです。



メニューはできるだけ地元産の低農
薬、有機栽培の食材を使います。

cafeでは、スムージーや日替わり弁当、
惣菜などの軽食を提供しております。

また、ご購入いただいた商品はイト
インコーナーでお召し上がることが
できます。

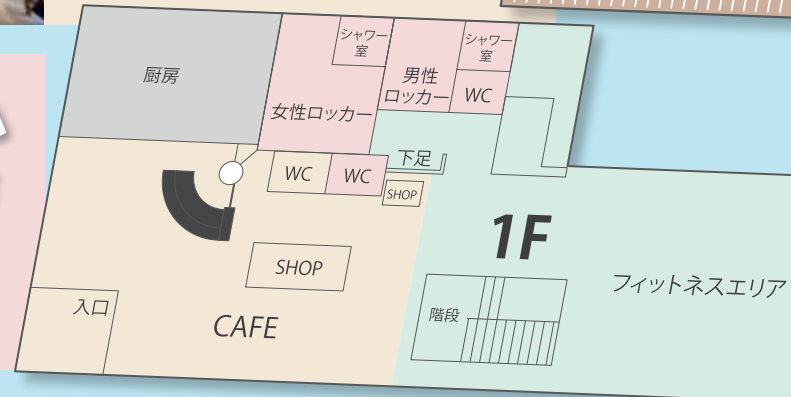


国内最新マシン

トレッドミルとエアロバイクを導入。
有酸素運動をしながらタッチパネルの画面でインターネットやTVが見れます。

ロッカールーム シャワー完備

男女別のロッカーにはシャワーも完備!
運動の後は汗を流してお帰り下さい。



会員種別	入会金・登録手数料	メディカルチェック料	月会費	利用時間
レギュラー会員 いつでもご利用OK!	入会金 5,000円 登録手数料 3,240円 0円	5,400円 2,700円 ※希望者と必要に 応じて行います	5,000円	火～土 10:00～21:00 日・祝 10:00～17:00 休:月曜日(祝日含む)

入会金・登録手数料が今なら無料! 通常 入会金5,000円 (税込)
登録手数料3,240円
入会に必要なもの **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**

黒部郵便局前

S-QOL LIGHT

MEDICAL FITNESS

スクールライト

黒部市三日市 4016-1 パッシブタウンA棟

TEL 0765-32-5062

営業時間：火～土 10:00～21:00 / 日・祝 10:00～17:00
休業日：月曜日(祝日含む)

内見会開催中

内見会開催時間 平日 10:00～19:00
日・祝 10:00～17:00