

自分のライフスタイルに
合わせてはじめよう!



大好評!

ビジネスモーニング

メンバーコース

ビジネスモーニング

利用時間

月～水・金曜日 / 7:30 ▶ 10:00

※クラブ営業開始時間前につき、7:30～9:00はセルフ利用となります。
※スタジオ・プールエリアはご利用いただけません。(祝日は除く)

会員コース別追加料金 / 月

オールアクセス会員・レギュラー会員・
ファミリー会員、スチューデント会員

1,100円 (税込)

月会費に
プラスして
朝活
はじめよう!

その他会員 **1,650円 (税込)**

利用可能施設

ウェイトマシンエリア・マシンジムエリア (一部)・カーディオエリア・
フリーウェイトエリア・ストレッチエリア・
フィットネスロッカー・シャワーブース・
パウダールーム



朝活のメリット

集中力が高くなる

朝起きてすぐの脳は、まっさらで覚醒している状態。脳が疲れを感じていないため集中力が高まり運動に最適です。



朝活のメリット

自己肯定感アップ

朝活を始めると、自然と早起きの習慣が身につきます。それにより達成感や充実感が得られ、自己肯定感がアップします。



朝活のメリット

心身ともに健全に

基礎代謝向上、免疫機能を強化します。またより良い睡眠を得るのに役立つのでストレス解消にも効果的! 1日のパフォーマンスをより高く達成できます。



ウェイトマシン

ワンフロアで
使いやすい!

同一マシンの複数設置で
快適にご利用いただけます!

会員様限定価格で『朝活』を
プラスしませんか? 4/30迄まで

期間中、現会員種別に「ビジネスモーニング会員」を追加手続きいただくと...

フィットネス

種別変更手数料

0円