

料金プラン

会員種別	入会金	利用料				備考
		1日	1ヶ月	3ヶ月 ※1	トータル ヘルスプラン (3ヶ月) ※2	
個人 会員	5,000円	1,000円	7,000円	20,000円	30,000円	全施設利用可能 ※3
ナイト 会員		800円	5,000円	14,000円	24,000円	17:00 から全施設可能 17:00 前のご利用はビジター料金
シニア 会員						65歳以上対象 全施設利用可能
学生 会員						中学生から大学生対象（小学生は要相談） 全施設利用可能 ※未成年の方は、ご入会時に保護者の方の署名が必要です。
家族 会員	0円	800円				個人・ナイト・シニア・学生会員の同居家族が対象（何人でも可） 全施設利用可能 ※同居を確認できるもの（免許証など）が必要です。
ヘルスケア 会員	5,000円	2,000円				運動時に監視・補助が必要な方や、リスク管理が必要な方が対象です。 ヘルスケア S 会員は 65 歳以上、もしくは有職者を除く学生が対象です。 初回運動時に 60 分の運動指導を実施します。 ※別途、運動指導料（4,000円）がかかります。 運動時は、毎回予約が必要となります。 監視・補助は 1 時間が目安です。
ヘルスケア S 会員		1,800円				
ビジター (非会員)	なし	2,000円				全施設利用可能

※1 3ヶ月分をまとめてお支払いいただきます。1ヶ月ずつのお支払い時に比べて、1,000円お得です。

※2 トータルヘルスプラン：3ヶ月間の利用料 + 【体組成測定】【血液検査】【体力測定】【運動指導】【栄養指導】が期間内に1回ずつ実施できます。それぞれをお支払いになった時に比べて、約3,000円お得です。

※3 全施設とは「体育館、スタジオ、ロッカー、シャワー、トイレ」をいいます。

会員限定プラン

個別指導		料金	備考	
運動指導	初回 (60分) +体組織測定	4,000 円	体力や目的に応じた運動メニューを個別に作成いたします。	
	2回目以降	30分		1,800 円
		60分		3,000 円
プチ指導 30分		500 円	部位を選び、マンツーマンで固定メニューを指導します。 【ベーシックメニュー】お腹・背中・下半身・全身 【アドバンスメニュー】お腹・背中・下半身・二の腕	
栄養指導 30分		2,160 円	管理栄養士による、主に生活習慣改善や、減量を目的とした個別の栄養指導です。	

各種測定 (税込)

各種測定		料金	備考
体組織		300 円	体脂肪率、推定筋肉量などがわかります。
骨密度		2,200 円	かからの骨を超音波法にて測定します。
体力測定	A コース	1,100 円	握力、全身反応時間、長座体前屈
	B コース	2,200 円	A コース+閉眼片足立ち、垂直跳び
	C コース	3,300 円	B コース+自転車こぎ、反復横飛び、上体起こし
	チョイスコース	1,100 円	上記 C コース (8 種目) から 3 種目をお選びいただけます。
血液検査		3,500 円	測定項目は総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、 γ -GTP、AST、ALT、空腹時血糖、HbA1c です。