

フェニックス 利用料金

入会金	5000円	
	メンバー	ビジター
1 Day	1,100円 (990円)	2,200円
30 Daysパス (購入日から30日間有効)	8,300円 (7,500円)	
5回チケット (期限3ヶ月)	5,200円 (4,700円)	
10回チケット (期限6ヶ月)	9,900円 (8,900円)	

- ※1 () 内の料金は、シニア65歳以上、学生25歳以下の方の料金です。
 ※2 期限の延長、返金はできませんのでご注意ください。
 ※3 最終利用日から1年間利用がない場合は、自動的に退会扱いとなります。
 (キャンペーンの適用は、退会后90日経過してからになります。)
 ※4 休会は休会の申込みをされた日から最大180日です。

パーソナルプログラム		時間	1回	4回チケット (期限3ヶ月)	8回チケット (期限6ヶ月)
パーソナル トレーニング	ベーシック	25分	2,500円	9,500円	18,000円
		50分	4,500円	17,100円	32,400円
		75分	6,500円	24,700円	46,800円
パーソナル トレーニング	フィジオ	25分	3,000円	11,400円	21,600円
		50分	5,500円	20,900円	39,600円
		75分	8,000円	30,400円	57,600円
フィジオケア		25分	3,500円	13,300円	25,200円

【パーソナルトレーニング】 *メニュー作成は、別途1,000円

- ◆ベーシック
トレーナー、健康運動指導士によるヒアリング、トレーニングプログラムの立案、トレーニングの実施やアドバイスなどを行うプランです。
- ◆フィジオ
理学療法士によるヒアリング、身体評価(関節可動域、筋力、バランス、姿勢、動作分析など)、目標設定、トレーニングプログラムの立案、トレーニングの実施やアドバイス、フォームの修正などを行うプランです。
- 【フィジオケア】
理学療法士による身体のケアやセルフケアのアドバイス等を行うプランです。

ボクシング プログラム	料金	備考
サンドバック トレーニング	20分/1,000円	ボクシンググローブとサンドバックを使用してマンツーマンでトレーニングを行うプランです。
パーソナルミット	15分/1,000円 30分/2,000円 30分10回チケット /18,000円	ボクシンググローブとパンチングミットを使用してマンツーマンでトレーニングを行うプランです。
シューティング	30分/2,000円	サンドバックトレーニング、パーソナルミットと各種トレーニングを組み合わせたプランです。
トータルボクサー	60分/4,000円	サンドバックトレーニング、パーソナルミット、シャドーボクシング、ロープトレーニングなどボクシングトレーニング全般を行うプランです。

項目	料金	備考
栄養指導	30分/2,200円	保健師・管理栄養士による、生活習慣改善や、減量を主な目的とした個別の栄養指導です。

各種測定		料金	備考
InBody		測定のみ/500円 印刷込み/600円	筋肉と体脂肪の部位別バランスの他、基礎代謝、骨格筋指数などがわかります。
骨密度		2,200円	かかと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、反復横跳び、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種目をお選び頂けます。
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。

*全て税込み