

【オプションメニュー説明】

- 利用方法** ・オプションメニューの利用には事前予約が必要になります。ご予約はweb、現地で承っております。詳しくはスタッフにお問い合わせ下さい。
・お支払いは事前決済（クレジットカード決済）もしくは現地決済（キャッシュレス決済）となります。予めご了承ください。

※価格は全て税込みです

ハイパフォーマンストレーニング60 ※スポット利用の方はセッション開始15分前までにお越し頂き、短時間のカウンセリング後にセッション開始となります。		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
低酸素環境を利用した認知機能へのアプローチで身体機能本来の能力を引き出し、動作と体幹部の安定性を連動させるファンクショナルトレーニングを行うことで、身体パフォーマンスの向上を目指します。低酸素トレーニングも組み合わせ、日常生活からスポーツパフォーマンスまで総合的にサポートする60分間。競技力向上はもちろん、競技復帰やボディメイク、日頃の疲れを解消したい方におススメのトレーニングです。当ジム独自メソッドでのエアーコンディショニングをぜひご体感ください。		7,700円	12,100円
パーソナルトレーニング60 ※スポット利用の方はセッション開始15分前までにお越し頂き、短時間のカウンセリング後にセッション開始となります。		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
お客様の要望に、的確に、効果的なアプローチでトレーニングメニューの作成を行います。トレーナーと1対1のセッションとなりますので、トレーニングに集中していただけます。親切、丁寧なサポートで、いつもとは違う充実した時間を提供致します。日頃のトレーニングに疑問を持っている方、なかなかトレーニングの成果が出ない方、ライフパフォーマンス（QOL）、スポーツパフォーマンスを高めたい方におススメです。		7,700円	16,500円
ボディメンテナンス45 ※スポット利用の方はセッション開始15分前までにお越し頂き、短時間のカウンセリング後にセッション開始となります。		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
身体の不調に対して多角的にアプローチし、ヒトが持つポテンシャルを引き出す時間を提供致します。日頃の疲れや慢性的な痛みなど、日常の気になる不調に寄り添った対応をセッションを通して行います。また、万が一のトラブルにも対応し、身体の状態を整え、段階的な運動再開のサポートを行うことも可能です。アスリートが経験するコンディショニングをぜひお試しください。		3,850円	7,700円
高酸素ルーム利用 1回20分 ※利用予約は来館時当日分のみとなります。		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
通常よりも酸素濃度の高い空間でストレッチや軽い有酸素運動（エアロバイク）が行えるリカバリー空間となっております。日頃の疲れやトレーニングからのリカバリー、脳や心を整える瞑想などにご活用ください。※低酸素ルーム利用後は効果が得られなくなるため利用をお控えください。		0円	0円
高酸素ルーム利用予約ファストパス		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
高酸素ルームを優先的にご利用いただける予約券となります。購入していただくことで事前予約が可能となります。ファストパス購入と同時にご予約いただく流れでのご利用となります。※無断キャンセルは原則返金致しませんのでご注意ください。		500円	NG
測定&フィードバック 1回15分程度 ※利用予約は来館時当日分のみとなります。		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
InBodyでの測定を実施し、現状の把握やトレーニングの効果をトレーナーと共に検証し、フィードバック致します。効果を数値化することで、より内容の濃いトレーニング時間を過ごせます。月に1回の測定を目安にトレーニング効果を確認しながら、日々の運動を継続していきましょう。		0円	1,100円
低酸素ルーム体験利用 初回のみ		個人会員	スポット利用 （会員外の方）
低酸素ルーム内での有酸素運動をご体験いただけるメニューです。実際に有酸素マシン（自走式/モーター式ランニングマシン、自家発電式エアロバイク）を利用して短時間で効果的な運動時間をご体感下さい。ご利用当日は15分前までにご来館いただき、血中酸素濃度等の測定を実施した上での体験となります。体調等によりご利用を中止する場合もありますので、予めご了承下さい。		NG	3,300円

※効果には個人差があります。 ※身体の不調・痛みがある場合は、医療機関への受診を優先されることをお勧めします。

※疾患をお持ちの方・妊娠中の方は、事前に医師にご相談の上ご利用ください。 ※低酸素環境でのトレーニングが初めての方は、事前にスタッフへご相談ください。