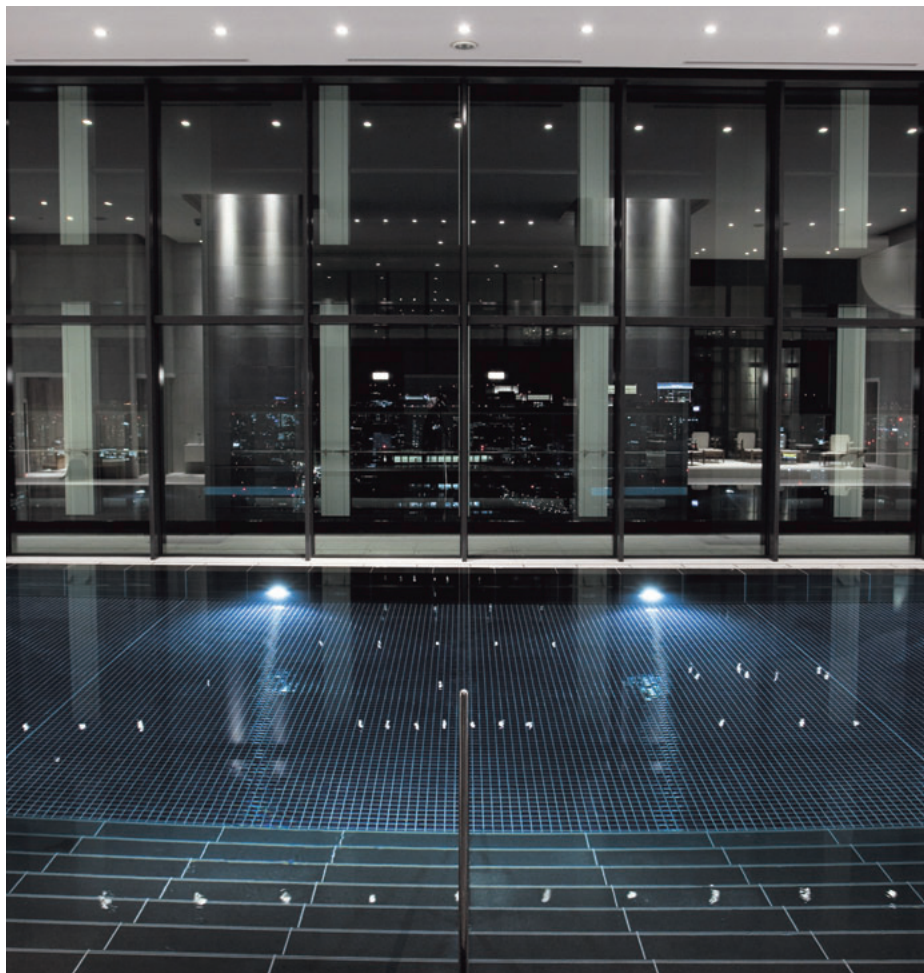


## ライフスタイル エクスペリエンス

AOウェルネスジャーニーを体験しましょう。知識と経験豊かなフィットネススタッフが、一人ひとりに合わせたプログラム作りをお手伝いします。有酸素運動や筋力トレーニングなど、目的に合わせた機能を持つテクノジムの誇るArtisラインの多彩なマシンを備えたフィットネスジムが、20mのスイミングプールと併設しております。初めての方から上級の方まで先端を行く施設で、毎日のワークアウトを無理なく楽しく続けていただけます。



## パーソナルワークアウト

個々の目標に合わせ、経験豊富なインストラクターが楽しみながら行えるワークアウトを提案しお手伝いします。

**キックスターター** 60分  
新しく始める方やワークアウトは久しぶりという方に最適のセッションです。

**トーンアップ** 30分 | 60分  
しなやかな筋肉をつけ、身体のラインを作るためのワークアウト。有酸素運動と筋力トレーニングを一人ひとりの体型やニーズに合わせて組み合わせ、引き締まった身体を作ります。

**パワーハウス** 30分 | 60分  
筋力強化に注目し、パフォーマンスとパワーを高いレベルで引き出すためのエクササイズを組み合わせです。

**トランスフォーマー** 30分 | 60分  
効果の高い集中的なトレーニングで脂肪を燃焼し、持久力を高め、代謝を促進します。

**サポートストレッチ** 30分 | 60分  
筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高め、自由なエネルギーの流れを促進するためのストレッチです。トレーニングセッション後に最適です。

**スイムスタイル** 30分 | 60分  
個人スイミングレッスン。水中ウォーキングや水泳の技術を習得することができます。

### AOクラブ

AOスパ & クラブには個人、家族、法人会員があります。  
入会いただくと、都心の静かなオアシスで先端のフィットネスセンターと水のエリアをご利用いただけるほか、メンバー優待もお楽しみいただけます。