

FITNESS -PERSONAL WORKOUT-

フィットネス -パーソナル ワークアウト-

知識と経験豊かなフィットネスインストラクターが、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。AO スパ&クラブは、1,350㎡の広々としたスペースに、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多彩なマシンを備えたジム、20mのスイミングプール、炭酸泉プールやバーデプールなどの「水」のエリアを備えています。初めての方から上級の方まで、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。

パーソナルトレーニング ¥7,700 (30分) | ¥15,400 (60分)

お客さまの体の状態や目標に合わせて、経験豊富なインストラクターがトレーニング内容をご提案、サポートします。個人、またはグループでのトレーニングが可能です。

サポートストレッチ ¥7,700 (30分) | ¥15,400 (60分)

筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高め、体内のエネルギーの流れを促進するためのストレッチ。トレーニングの後に最適です。

スイムスタイル ¥7,700 (30分) | ¥15,400 (60分)

個人スイムレッスン。お客さまのレベルや目的に合わせて、水中ウォーキングや泳ぎをマスターすることができます。

表記の税込価格に、15%のサービス料が加算されます

