

【フィットネスルーム・多目的スタジオ利用料金】

区分		フィットネスルーム料金		教室名	料金	プログラム内容			
月会費	1ヶ月	2,900円		初級エアロ	410円	音楽に合わせてステップ動作を繰り返します。			
	3ヶ月	7,700円							
	6ヶ月	14,500円							
1回券	一般	410円		ストレッチ体操	410円	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、柔軟性の向上を目指します。			
	高校生以下	200円							
In body (体成分測定器)		310円		リズミックパンチ	510円	エアロビクスの動きを中心に、パンチやキックを取り入れて全身を動かしていきます。			
区分		多目的スタジオ料金							
		昼間（9：00～17：00）	夜間（17：00～22：00）	ヨガ	510円	独特の呼吸法で体を動かし、筋力を強化していきます。			
町内	一般	100円	150円						
	高校生以下	50円	70円	ピラティス	510円	骨格を意識しながらインナーマッスルを鍛え、体幹部を強化していきます。			
	団体利用（1時間）	1,020円	1,530円						
	団体空調利用料（1時間）	310円	460円	簡単トレーニング	410円	ボールを使った筋力トレーニングを中心に行います。			
※2022年4月現在の料金となります。									
※小学生はフィットネスルームをご利用できません。				お楽しみレッスン	410円	週替わりでいろいろなレッスンを行います。			
※スタジオプログラムは変更になる場合がございます。									

【スタジオプログラム料金】