

新しい習慣、新しい自分
フィットネスのスタートを応援!

特典1 始めやすいお試し会員大募集!

5ヶ月 [月会費] **5,500円** 月

1/31 締切
※利用開始日に応じて会費は日割りに無駄なくスタート

※6ヶ月以上のご在籍が条件となります。
※退会後、3ヶ月以内の方はキャンペーン適用いただけません。

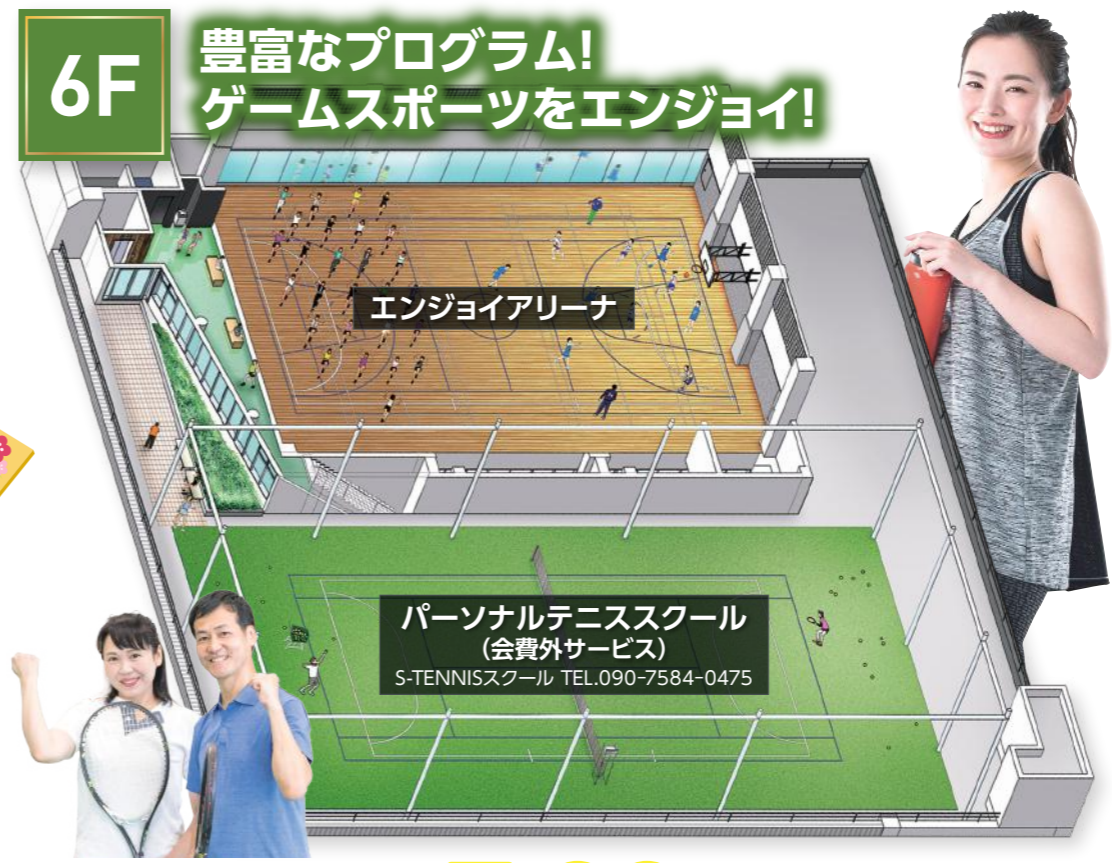
特典2 登録料
通常 5,500円が **2,200円** (税込)

特典3 体成分測定 InBody **無料**

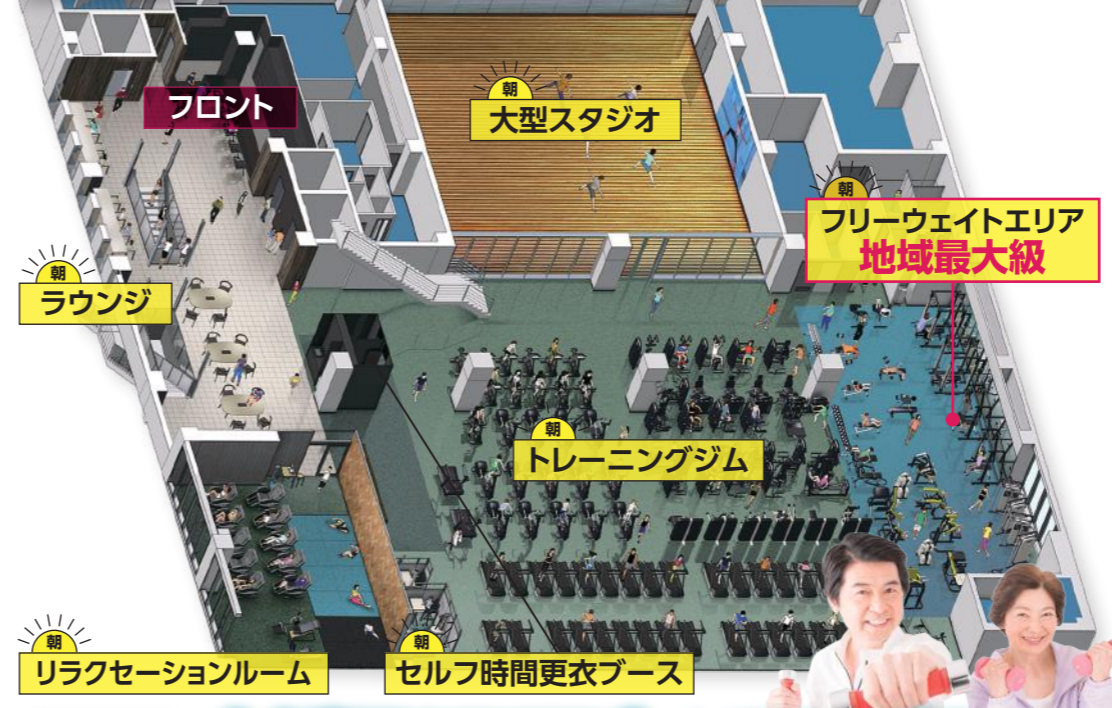
特典4 トレーニングサポートシステム 初回ココカラサポート **無料**

特典5 音声フィットネスサポートアプリ [Beat Fit] 通常 1,480円が **無料**

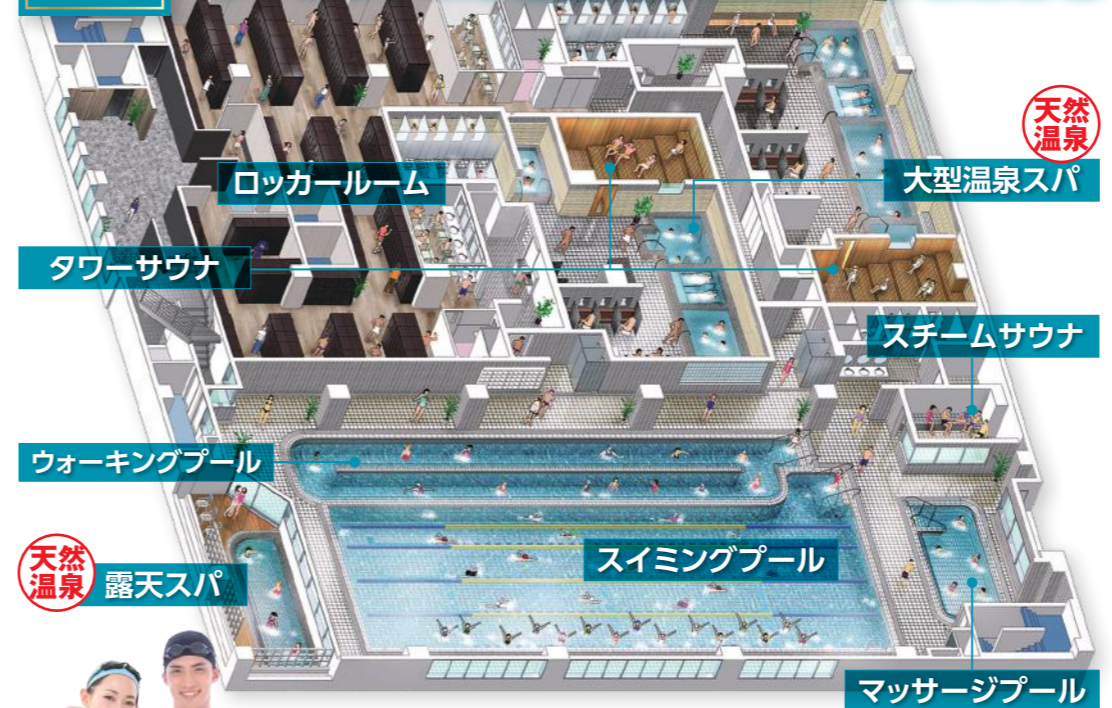
さらに 乗り換え特典 Amazonギフトカード2,000円プレゼント!!
※現在、他クラブ在籍中の方は会員証、退会済みの方は、退会届控えなど過去3ヶ月以内に在籍を証明できるものを初回来館時にフロントへご持参ください。本キャンペーンは[人の森株式会社]による提供です。本キャンペーンについての問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ココカラ本厚木[046-297-1005]までお願いいたします。



5F 5Fフロアは朝**5:00**からご利用頂けます!!
早朝はフリーウェイトも空いて快適! スタッフは10:00から常駐します。 ※毎週木曜休



4F 大人専用のアクアゾーンでのんびりリフレッシュ! 天然温泉で至極のひとときを



バーチャル見学ツアー
QRコードから館内すべてをご見学いただけます。

特典1: 始めやすい 5ヶ月お試し会員大募集! **5,500円** (税込) / 月 [月会費]

特典2: 登録料 通常 5,500円が **2,200円** (税込)

特典3: 体成分測定 InBody **無料**

特典4: トレーニングサポートシステム 初回ココカラサポート **無料**

特典5: 音声フィットネスサポートアプリ [Beat Fit] 通常 1,480円が **無料**

1/31 締切

利用開始日に応じて会費は日割りに無駄なくスタート

※6ヶ月以上のご在籍が条件となります。 ※退会後、3ヶ月以内の方はキャンペーン適用いただけません。

※現在、他クラブに在籍中の方は会員登録、退会済みの方は、退会届控えなど過去3ヶ月以内の在籍が証明できるものをご持参ください。本キャンペーンは【人の森株式会社】による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ココカラ本厚木【046-297-1005】までお問い合わせください。

初心者でも大丈夫!

初心者も安心の 簡単筋トレマシン・有酸素マシン

パリ五輪オフィシャルサポーターTechnogym社製

さらに 乗り換え特典 Amazonギフトカード2,000円プレゼント!!

Step 1 **ココカラサポート** (45分 無料)

お家でできるトレーニングをサポート

ココサポ 入会したらまずこちら! 今のジップを知ってトレーニングしよう!

① **インボディ測定** カラダの状態を確認します。

筋肉量
体脂肪率
基礎代謝

② **カウンセリング** なりたい姿をお伝えください。効果的なトレーニングをご紹介します。

③ **プログラム作成指導** マシンと一緒に使いつつポイントをお伝えします。

結果を出す人だけが知っている! 運動だけではなく知識もアップデート!

④ **栄養** トレーニングで効果を出すための食事をアドバイスします。

⑤ **休養** 「運動」や「栄養」と同じくらい「休養」も大切です。多くの方が疑問に思っているところを解消します。

パーソナルトレーニング トレーニングのスペシャリストが丁寧にマンツーマン指導! あなたの悩みお任せ下さい! お申し込みはお気軽にスタッフまで

ダイエット	1回分料金(税込)
筋力アップ	30分 3,500円
体質改善	45分 4,500円
機能改善	60分 5,500円
	90分 7,500円

回数券(5回分)もございます。

有資格者による月に一度のパーソナルトレーニングいつでも安心LINEで相談サポート! 姿勢カウンセリング 診断付き タオルフリーパス(1,650円相当)付 女性・男性トレーナー指名可能

専任トレーナーによる定期的サポートで 気軽にパーソナルトレーニング **パーソナルサポート会員**

13,500円 / 月 (税込 14,850円)

パーソナルトレーニングは初回90分、以降60分追加パーソナルトレーニング5,500円(税込) / 回 ※パーソナルサポート会員での入会、種別変更の方は3ヶ月以上のご在籍が条件となります。

早朝5時から利用可能大型マシンジム 地域最大級

パワーラックやリアラックプレスなど 充実のマシンラインナップ

フリーウエイト

サウナで“どこの?”体験 **タワーサウナ**

セルフ利用 AM6:30

朝の時間を有効活用 1日をスッキリスタート

男性にオススメ!

通勤前・仕事帰りに

シム仲間と毎週 パーベリングに参加

通常営業 PM8:00

充実したフィットネスライフをさらに快適にするサービス

無料 オーダーメイドサプリサーバー **GRANDE**

あなたの健康を栄養面からサポート! あなただけに必要な栄養素を補うことができるオーダーメイドサプリが登場!

目的に応じて 選べるコース

- 代謝アップコース
- ボディメイクコース
- バルクアップコース

無料 体組成成分測定器 **InBody**

体成分測定 [InBody] スマホアプリで体成分の変化を分析 数値管理で理想のカラダを目指しましょう

いつでも測れます

無料 音声コーチアプリ **Beatfit**

ジムで1人でも、自宅でも、屋外でも あなたの専用のスタジオレッスン

Google ベストアプリ 2019受賞!

利用者 45万人以上

お客様満足度 95%

無料 ROウォーターサーバー

カラダに優しい超軟水ピュアウォーターでキレイ生活を始めよう

クラブ内で 運動時の水分補給に 最適な! 不純物がなくカラダに吸収されやすい

こんな利用に最適!

プロテインを溶かす 超軟水で粉も溶けやすい

ご自宅で 料理やご飯を炊く 雑味なく コーヒー・豆本来の味を楽しめる

シニアを応援!

天然温泉 露天スパ

25mプール

食塩から生成する電解次亜塩素酸で透明度が高く、お肌に優しいお水です

水中ウォーキング

マッサージプール

お昼のみの利用であれば リーズナブルな **デイトタイム会員**がお勧め

リラクゼーション

ココカラの会員様の声です。みなさんも始めてみませんか?!

T様 ● 30代男性(会社員) いつも仕事終わりで利用しています。パーベリングを使った筋トレのクラスに毎週参加しているおかげで体型も引き締まってきました。次は暗闇ボクササイズに参加する予定です。スパエリアに天然温泉やサウナがあるのも魅力的です。

Y様 ● 40代女性(専業主婦) こども達が学校へ行っているお昼過ぎに利用しています。ヨガのクラスに参加しています。ヨガは初めてでしたが、先生も親切丁寧に教えてくださり、今では中級クラスにも挑戦中です。心身ともにリフレッシュできています。

M様 ● 60代男性(定年退職) 仕事人間だった私が新しい趣味を始めようとしていたところこちらのクラブと出会いました。卓球のクラスで新しい仲間ができた、筋トレのマシンも簡単に、年齢に負けない健康的なライフスタイルを得られました。孫の抱っこも任せてください。

お手続きはカンタンにできる!!

●入会条件: 16歳(高校生)以上 以下、①、②のいずれかの方法でお申込みください

①らくらくweb入会 <https://www.coco-kara.jp/> web入会はこちら

ココカラ本厚木 検索

②クラブフロントでの入会 ご来店入会時のお持ち物

- 初期費用 ※現金のみ
- 公的身分証明書 (免許証・保険証等)
- CASH CARD
- キャッシュカードまたは銀行通帳
- 金融機関届出印 (銀行・信金・ゆうちょ等)

女性にうれしい!

天然温泉スパ メタケイ酸「美人の湯」

天然温泉

さがみの湯

- 効果: 疲労回復・健康増進・内臓除去・保湿効果
- 成分: メタケイ酸

節電 節ガス 節水

水道・ガス・電気代の節約に!

女性にうれしい!

パウダールーム

ヨガ

ストライクインパクト

充実のスタジオプログラム

ピラティス UP BEAT MUSIC ヨガ

いつでも使えて人気No.1! **レギュラー会員 10,000円** / 月 (税込11,000円)

平日 5:00~23:00
土 5:00~21:00
日・祝日 5:00~21:00

30歳以下ならとってもお得! **レギュラーU30会員 7,500円** / 月 (税込8,250円)

平日 5:00~23:00
土 5:00~21:00
日・祝日 5:00~21:00

朝や昼間の時間を有効活用! **デイトタイム会員 8,000円** / 月 (税込8,800円)

平日 5:00~18:00
土 5:00~15:00
日・祝日 ご利用いただけません

NEW ハイスクールフリーパス

保護者様が会員の場合、高校生の方は月会費無料でご利用いただけます。

厚木公園 みずほ銀行 クラブ駐車場 有隣堂 ミロード2 三井住友銀行 横浜銀行 ミロード1 北口 本厚木駅

オーケスタア ココカラ|本厚木| 電話: 046-297-1005

駐輪場・駐輪場のご案内

駐輪場	クラブ利用時	バイク置場	駐輪場
645台	1時間まで無料	28台	130台
クラブ駐車場	中町立体駐車場	無料	無料

※クラブ利用時のみサービス致します。 ※10:00以前の場合、クラブ駐輪場のみサービス。

天然温泉のある大型フィットネスクラブ フィットネス&スパ

ココカラ|本厚木 TEL.046-297-1005

本厚木駅北口より徒歩2分(駐輪場・駐車場完備)

〒243-0018 神奈川県厚木市中町2-6-20 ●営業時間/平日 5:00~23:00、土日祝 5:00~21:00(フロント受付時間10:00~) ●毎週木曜日定休