

フィットネス&スパ

ココカラ | 相模大野

cocokara

ジムエリア利用時間拡張!  
あなたのやりたいを全力応援!

締切  
4/13日  
※店頭手続きは  
19:00まで

3ヶ月間月会費 3,980円/月 (税込)  
登録料 無料!!

さらに 65歳以上の方は1,000円OFF!!  
3ヶ月間月会費 2,980円/月 (税込)  
シニア割 (65歳以上の方が対象)

ご家族・ご友人と一緒に最高のトレーニングを!  
是非一緒にご来館ください  
同伴ビジターカード  
2枚プレゼント!!

紹介キャンペーン実施中!  
Amazonギフトカード  
紹介者様、入会者様ともに  
1,000円分プレゼント!!

みなさまの始めたいタイミングに合わせて  
利用開始日を決められます!!  
5月から、6月からの  
利用開始でもOK!!

スタート応援パック レンタルBOX 利用料2ヶ月分無料!!  
各種フリーパス

※3ヶ月以上のご継続が条件になります。

4月より木曜日17:00~ジム利用が可能に!!  
(第2木曜日は休館)  
詳しくは裏面のお知らせをご確認ください。



大型スタジオ

24h

トレーニングジム

マシンは初心者の方も使いやすい  
イタリア製テクノジム  
人気のランニングマシンは30台



3F

広々スペースにゆったりしたマシン配置!  
パワーラック×2台、ハーフラック×2台、スミスマシン×2台、  
ケーブルマシン×2台、プレートマシン×8台、ウェイトベンチ×8台、EZバー×2 他多数!

エンジョイアリーナ  
毎週木曜日(定休日を除く)  
15:00~21:00 面貸し可能  
3時間7,700円(税込)・事前予約制  
※全会員様対象、会員外利用不可



24h

大型フリーウェイトエリア

マッサージプール

ジャグジープール

スイミングプール

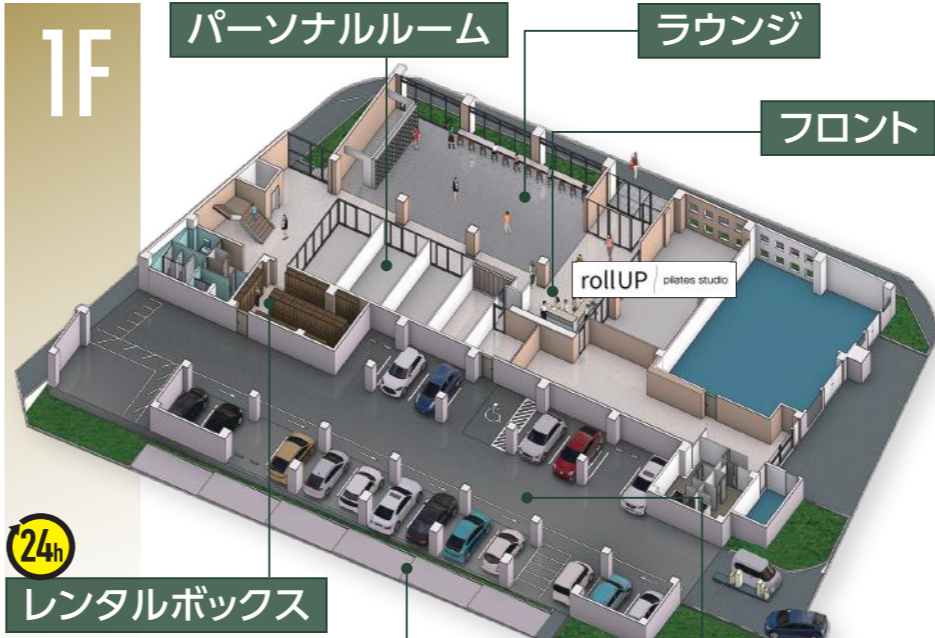
ロッカールーム

24h

24H対応  
シャワールーム

タワーサウナ

大型スパ



1F

パーソナルルーム

ラウンジ

フロント

rollUP plates studio

24h

レンタルボックス

24h

専用駐輪場

24h

大型平面駐車場



4F

トレーニングジム

24h

トレーニングジム  
有酸素マシンは50台以上! 待ち時間も少なく快適!  
ウェイトマシンは初心者にも扱いやすいラインナップ!



3F-4F

スタジオ・アリーナ

エンジョイアリーナ  
アリーナでもホクササイズやダンスを開催!  
大人数が参加するから盛り上がる!

大型スタジオ  
開放的な大型スタジオは  
ダンスからヨガまで多彩なレッスンを実施中!



3F

フリーウェイト

地域最大級のフリーウェイトエリアは24時間使い放題

24h

大型フリーウェイトエリア  
広々フリーウェイトエリアはマシンも豊富!  
気分に応じて使い分けよう!



2F

スパエリア

大型スパ  
広々空間でのんびりリラックス!  
お風呂だけの利用も大歓迎です!

タワーサウナ  
高温熱気の中でゆっくりと気持ちよく  
汗をかける本格的な大型サウナ!



2F

プールエリア

スイミングプール  
屋内プールだから年中水温が一定で使いやすい!  
アクアビクスや水泳レッスンもご用意しております。

マッサージプール  
お仕事帰りのリフレッシュにも!  
泳いだ後の一休みに!



1F

ラウンジ・パーソナルルーム

ラウンジ  
ご友人との情報交換や、トレーニング前後の休憩にも!  
Free Wi-Fi、コンセント設置

FREE  
Wi-Fi

パーソナルルーム  
誰にも邪魔されない  
個室トレーニングルーム! [有料]

相模大野駅 南口より徒歩3分 TEL.042-702-9290  
ココカラ相模大野  
〒252-0303 相模原市南区相模大野7-19-1 [毎月第2木曜日定休]  
営業時間 ● 平日 9:30~23:00 / セルフ 23:00~翌9:30 ● 土日祝 9:30~21:00 / セルフ 21:00~翌9:30

**ジムエリア利用時間拡張!**  
**あなたのやりたいを全力応援!**

**3ヶ月間月会費 3,980円/月** (税込) **登録料 通常5,500円(税込) 無料!!**

ご家族・ご友人と一緒に最高のトレーニングを! 是非一緒に来館ください  
**同伴ビジターカード 2枚プレゼント!!**

紹介キャンペーン実施中!  
 Amazonギフトカード 紹介者様、入会者様ともに **1,000円分プレゼント!!**

みなさまの始めたいタイミングに合わせて利用開始日を決められます!!  
**5月から、6月からの利用開始でもOK!!**

さらに **65歳以上の方は1,000円OFF!!** 3ヶ月間月会費 **2,980円/月** (税込)  
 シニア割(65歳以上の方が対象) **スタート応援パック** **レンタルBOX 各種フリーパス 利用料2ヶ月分無料!!**

※利用開始日から5ヶ月間のご在籍が条件になります。※再入会の場合は、退会後3ヶ月以内はキャンペーン対象外となります。 ※3ヶ月以上のご継続が条件になります。

**締切 4/13日**  
 ※店頭手続きは19:00まで

**大人が存分に楽しめる! 約250坪で24時間利用可能!**  
**毎日でも来たくなる非日常体験をココカラで**

**25m×7コースの大人だけのアクアリゾート!**  
**塩で殺菌しているから水質も透明度も抜群!**

**24h トレーニングジム**

有酸素マシンは50台以上! 待ち時間も少なく快適!  
 ウェイトマシンは初心者にも扱いやすいラインナップ!

**24h 大型フリーウェイトエリア**

広々フリーウェイトエリアはマシンも豊富!  
 気分に応じて使い分けよう!  
 パワーラック×2台、バーラック×2台、スミスマシン×2台、ケーブルマシン×2台、プレートマシン×8台、ウェイトベンチ×8台、EZバー×2 他多数!

**スイミングプール**

屋内プールだから年中水温が一定で使いやすい!  
 アクアビクスや水泳レッスンもご用意しております。

**マッサージプール・ジャグジープール**

お仕事帰りのリフレッシュにも!  
 泳いだ後の一休みに!

**Ready to フィットネス** **30分 無料**

ジムの使い方、トレーニングの不安をトレーナーがマンツーマンで解消!  
 トレーナーが皆様の目的に合わせたジムの使い方、トレーニング方法をお伝えします!  
 Ready to フィットネスを受けて正しいトレーニングの方法を身につけましょう!!

- 1 トレーナーが目標やお悩みをカウンセリング
- 2 内容に沿ったマシンや種目をご提案
- 3 実際にトレーナーが正しいフォームをお伝えします

**FREE Wi-Fi**

1階ラウンジは飲食自由なフリースペース!  
 ちょっとした休憩、トレーニングの情報交換にも! フリーWi-Fiやコンシェルジュもあるので、ワークスペースとしても大活躍!

**体組成成分測定器 InBody**  
 体成分測定「InBody」スマートフォン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

**音声コーチアプリ Beatfit**  
 ジムで1人でも、自宅でも、屋外でも、あなたの専用スタジオレッスン

**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、キレイな生活を始めよう

**フィットネスライフをさらに快適にする無料サービス**

**マシンピラティススタジオ rollUP pilates studio**

少人数制グループプレスシとパーソナルでしなやかに美しいカラダにピラティスに精通した経験豊富なインストラクターが高品質な専用マシンを使用して、きめ細やかなサポートを行います。  
 「ピラティスをもっと身近に!」をモットーにあなたの理想のカラダづくりを叶えます!

**無料体験受付中**  
 詳しくはホームページをご覧ください

ココカラ相模大野とは別料金となります。月4回コース10,450円(税込)~

**夢中になれるプログラムレッスン! 週に140本以上の圧倒的本数!**

**FIGHT DO**  
 様々な格闘技の動きで有酸素運動と無酸素運動を組み合わせて全身持久力の向上を目指すプログラム!

**RADICAL POWER**  
 バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく全身筋力向上を目指すプログラム!

**MEGADANZ**  
 世界の様々なダンスジャンルが集結したメガ級の楽しさを体感できるダンスフィットネスプログラム!

**UBOUND**  
 ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度目撃安全性の高いエクササイズプログラム!

話題沸騰中の新球技 **ピックルボール**好評開催中!

**ライフスタイルに合わせて多数の会員プランをご用意しております!**

いつでも使えて人気No.1! **24hレギュラー会員 11,550円/月** (税込)

35歳以下の方はさらにお得! **24hレギュラーU35会員 9,350円/月** (税込)

朝や昼間の時間を有効活用! **デイトタイム会員 9,350円/月** (税込)

25歳以下の方が登録出来るお得なプランです!  
 全エリア営業時間中いつでもご利用いただけます  
**24hレギュラーU25会員 8,250円/月** (税込)  
 ※26歳になった翌月からU35会員へ自動で変更となります

プールエリア・スパエリアをお得に利用したい方へ **プール・スパ会員 9,350円/月** (税込)  
 [プール]セルフ利用開始30分前まで利用可能 [スパ]セルフ利用開始15分前まで利用可能

**ととのう、癒される。足を伸ばしてゆっくり入れるスパ&サウナ!**

**大型スパ**  
 広々空間でのんびりリラックス! お風呂だけの利用も大歓迎です!

**水道・ガス・電気代の節約に!**

**タワーサウナ**  
 高温熱気の中でゆっくりと気持ちよく汗をかける本格的な大型サウナ!

シャワーブース、ロッカールーム、パウダールーム

**お知らせ**  
 詳しくはフロントまたはお電話にてお気軽にお問合せください!

- 2025年4月より、毎月第2木曜日のみが定休日となります。
- 毎週木曜日(定休日を除く)15:00~21:00でアリーナの面談を行います。(3時間税込7,700円・事前予約制・全会員様対象・会員外利用不可)
- 毎週木曜日(定休日を除く)17:00~翌9:30までジムセルフ営業を行います。(レギュラー・U35・U25会員様対象)

**相模大野駅 南口より徒歩3分**  
 クラブ専用駐車場と駐輪場を完備!

**とっても通いやすい**

クラブ専用駐車場 **21台**  
 提携駐車場 **66台**

ココカラ相模大野

自宅からでもスマホ1つで! **かんたんWeb入会**

いずれかのクレジットカードをご用意ください  
 VISA, Mastercard, JCB, UnionPay

クラブフロントの場合  
 ●現住所と一致する身分証(免許証、保険証など)  
 ●クレジットカード  
 ●初月会費  
 ※メールアドレス必須※顔写真の撮影あり

フィットネス&スパ **ココカラ|相模大野**  
 〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野7-19-1 [毎月第2木曜日定休]  
 営業時間 平日 9:30~23:00/セルフ 23:00~翌9:30  
 土日祝 9:30~21:00/セルフ 21:00~翌9:30  
**TEL.042-702-9290**