

# 日本最大級 ジム & スパ



## カラダを動かし、ココロ踊る季節！ 春のスタート応援！

**1ヶ月分の月会費 無料!** **4/16** 水 締切

登録料 ~~5,500円~~ **無料!** ※4ヶ月間のご在籍が条件となります。 ※退会後3ヶ月以内の方は、キャンペーン適用不可。

さらに 無料の特典が盛りだくさん!

タオルパス会員  
1ヶ月分  
※2ヶ月間、本サービスを  
ご継続頂く必要がございます。

体成分分析  
& インボディ  
測定



初回サポートシステム  
& マンツーマン  
トレーニングナビ

音声フィットネスサポートアプリ  
& Beatfit  
~~1,480円/月~~ (税込)

### 5月リニューアル! (予定) マシン大幅増設!

#### 24H大型トレーニングジム

初めての方が使いやすいマシンを充実!  
パーソナル指導で安心して運動ができます!

#### プール

泳ぐのが苦手な方でもウォーキング専用  
コースやマッサージプールがあります。

#### 天然温泉スパ

天然温泉「神台の湯」  
疲労回復・健康増進  
角質除去・保湿効果

1500mの地下からの恵み!  
充実の天然温泉!

#### サウナ

3種のサウナで整える!

TV付き

### 4F

大人専用のアクアゾーンでのんびりリフレッシュ  
ウォーキング専用プールで無理なく運動できます

#### ウォーキングプール

歩行専用  
3レーン  
1周50m

リハビリ、足腰強化に水中歩行

ガゼボ 富士山を一望出来る展望露天スパ  
スチームサウナ  
マッサージプール  
ウォーキングプール  
スイミングプール

### 3F

天然温泉など4種類の本格スパと2種類の  
大型サウナで至極のひととき

#### 平湯

運動が苦手な方は、  
温泉やサウナの利用だけでもOK!

露天風呂 山小屋サウナ 露天風呂 地下から汲み上げた天然温泉「神台の湯」  
寝湯 寝湯 平湯 マッサージ湯  
趋向を減らした2つの大型サウナ  
ロッカールーム 24  
女性ロッカーは自動ドアと  
顔認識システムでセルフ時間も  
安心のセキュリティ  
充実  
リラクゼーションルーム  
AIハイブリッドマッサージチェアと脊椎の  
調整を目的とするベルト式マッサージ!!  
冷浴 冷浴  
タワーサウナ マッサージ湯 大型ラウンジ

### 2F

メガスケール! 最先端の大型ジムエリア  
フィットネスをもっと楽しくするエンジョイアリーナ

#### 24Hトレーニングジム

有酸素マシン  
台数が多く待ち無し

#### エリア最大級のフリーウェイト

高重量ダンベル & レッグプレス

室温38℃、湿度65%の  
本格ホットヨガレッスン  
24Hフリーウエイト  
大幅拡大した広々スペースで快適トレーニング!  
アイテムはフルベックでご用意!  
エンジョイアリーナ  
様々なフィットネスプログラムや1人でも  
参加できるゲームスポーツをご用意!  
エリア最大級  
ホットスタジオ  
本格ホットヨガレッスン!  
次世代型バーチャルレッスン!  
24Hトレーニングジム  
初心者にも安心の最新マシンを  
130台以上総導入  
ロングウィンドウ、天井高5m  
開放的なワイド設計です。  
大型スタジオ  
大人気レッスン! ダンス、格闘技系、  
コンディショニングと多彩なレッスンを展開!

#### スタジオ

初心者の方でも安心・楽しい!  
効果的なおススメレッスンが盛りだくさん!

#### エンジョイアリーナ

初めての方、久たプレイの方大歓迎! 毎日開催球技スポーツ



# 春のスタート応援!

健康的な体で、新しい季節を迎えよう!

## 1ヶ月分の月会費 無料!

登録料 5,500円 (税込)

※4ヶ月間のご在籍が条件となります。※退会後3ヶ月以内の方は、キャンペーン適用不可。

さらに 無料の特典が盛りだくさん!

- タオルパス会員 1ヶ月分 ※2ヶ月間、本サービスを継続頂く必要があります。
- 体成分分析 & インボディ測定
- 初回サポートシステム & マンツーマントレーニングナビ
- 音声フィットネスサポートアプリ Beatfit 1,480円/月 (税込)

4/16 (水) 締切

**Point 1 ゆったり エリア最大/130台以上の最新マシン** ●有酸素マシン全台オンライン化! ゲーム、SNSを楽しめます。●トレーナーがいるのはじめての方でも安心してスタートできる!

### 最先端の24H大型トレーニングジム

24

最新マシン 130台以上

- パワーラック4台
- スミスマシン1台
- プレートマシン3台
- ダンベル最大50kg
- DAP2台
- MAGグリッパ7種

### エリア最大級のフリーウェイト

24

### 最高級グレードマシン 大量設置!

FWMAB アジャスタブルベンチ	HS-ADUSE/19アームセレクトSE アンスト・ディップ・ベンチ	HS-DB ハンマーラバーダンベル	IL-BP ハンマーPL アイソラテラルベンチプレス
IL-IP ハンマーPL アイソラテラルインクランプレス	IL-PD ハンマーPL アイソラテラルドロフトラッグ	IL-SP ハンマーPL V-スクワット	IL-SP ハンマーPL アイソラテラルショルダープレス
LPP-AC PWR Play アジャスタブルプリー2:1	LPP-DP PWR Play フェアルプリープルダウン	LPP-PD PWR Play ラットプルダウン	PL-GLD ハンマーPL グレートドライブ
			PWR Play 構成イメージ

**大人専用/11レーンのリゾートプール** ●大人専用プールだからいつでも快適! ●スクールスイミング、パーソナルスイミング実施中!

### スイミングプール

25m×8コースの本格スイミングプール  
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

ゆよりの2m幅片方通行レーンもご用意

### 露天スパ

富士山を一望できる最高のロケーション

アクアピクス

水中ウォーキング

水慣れ初級クロール

マッサージプール

スチームサウナ

gazebo

### 初めてでも安心! スタッフマンツーマン トレーニングサポートシステム

- インボディ測定**  
カラダの状態を確認します。  
筋内量、体脂肪率、基礎代謝
- カウンセリング**  
なりたて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。
- プログラム作成指導**  
マシンと一緒に使いながらポイントをお伝えします。
- クラブ利用案内**  
お客様に合わせた利用方法をご案内致します。

45分 無料

### 充実したフィットネスライフをさらに快適にする無料サービス

#### システムDXでスマートフィットネス

会員証レス スマホチェックイン  
会員証忘れの心配もなし。レッスンのオンライン予約もスマホで完了!

顔認証 GYM DX AIカメラ 動作中!

セルフ利用時間は最新の顔認証システムでストレスフリー入館。女性ロッカーもセキュリティ万全

#### 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

#### 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 Playストアアプリ 2019年11月

利用料金 45万円以上

お客様満足度 95%

#### 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

こんな利用に最適!!

- クラブ内で 運動時の水分補給に不純物がなくカラダに吸収されやすい
- プロテインを溶かす超軟水で粉も溶けやすい
- ご自宅で 料理やくご飯を炊く雑味なくコーヒースープレの味を楽しめる

**Point 2 わくわく楽しい 首都圏最大級/3つのスタジオで70種類以上週170本以上の充実プログラム**

●首都圏最大級のプログラム空間! 大型スタジオ、ホットスタジオ、大型アリーナの3つのスタジオでバラエティ豊富なプログラムをご提供します。●大人気のホットヨガが増設! ダンスレッスン増設! 筋コンディショニング増設! アクアピクス増設!

### ホットスタジオ

38℃、65%の本格ホットスタジオ

ホットレッスンは身体の機能を回復し、気持ちよくたっぷり汗を流し新陳代謝を促します。

### バーチャルレッスン

24

セルフ営業時間も映像レッスンに参加可能

### エンジョイアリーナ

お1人でもご参加頂けます。ゲームを楽しむレクリエーション!

ZUMBA	メガダンス
SALSA	常温ヨガ
エアロピクス	ホットヨガ
コアリセット	背骨コンディショニング
ピラティス	バスケットボール
フラダンス	ミニサッカー
FIGHT DO	
X55	
コアトレーニング	卓球
太極拳	バレーボール

### 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。バーベル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)  
子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ました。筋トレのマシンも簡単で、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。

**Point 3 のんびり 天然温泉スパ! 5つのお風呂と2つの広々サウナ** クラブに通ってご自宅の水光熱費を楽々削減!

### 天然温泉スパ

天然温泉「神台の湯」  
効能 疲労回復・健康増進 角質除去・保湿効果

### タワーサウナ

TV付き

### 冷浴槽

### リラクゼーションルーム

全台マッサージチェアリニューアル!

**Point 5 通いやすい 自走式専用駐車場と無料駐輪場を完備!**

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、I、IIのいずれかの方法でお申込みください)  
I. 5分以内web入会「ココカラ」で検索ください  
<http://www.coco-kara.jp>

II. クラブフロントでの入会  
ご来店入会時の持ち物  
初回費用  
公的身分証明書 (住所同一と一致する) (免許証・運転免許)  
クレジットカード (VISA・MASTER等)  
キャッシュカード

フィットネス&スパ  
**cocokara ココカラ | 辻堂 |**

〒251-0041 神奈川県藤沢市辻堂神台1-6-5  
●通常営業時間 / 平日10:00~23:00 土日祝10:00~21:00  
●セルフ営業時間 / 平日23:00~翌10:00 土日祝21:00~翌10:00 ●毎週木曜定休

TEL.0466-37-3353 [www.coco-kara.jp](http://www.coco-kara.jp)

WEB入会はこちら