

新しい年も 快適な施設と充実のプログラムで **しっかり体を動かそう!!**

フィットネス初心者でも安心!

ゆめパレオサポートシステム

ゆめパレオむこうではお皆さまにスムーズに施設をお使いいただき、安心して運動をはじめていただけるよう、全体的にサポートいたします。

ゆめパレオむこうでいよいよフィットネスライフ **START** 4回 完全予約制

オリエンテーション [約60分]

本会入会者は必ずオリエンテーションを受講していただきます。

初回オリエンテーション

施設の利用方法、ルール・マナー、正しいトレーニング方法のご案内をさせていただきます。

高精度体成分分析器 In Body

カラダの“中身”を短時間で測定できます。内臓脂肪はもちろん、筋肉量や骨バランスをチェック。測定結果をもとに目標を設定!

In Body 初回測定 無料 (通常300円税込)

はじめてジムマシン

トレーニングはどうやってするの? マシンの使い方は? 様々な疑問にもお答えし、正しいトレーニング方法をご案内いたします。

はじめて上半身・はじめてお腹と下半身

それぞれトレーニングしたい部位をトレーナーがワンツーマンで指導します

メニュー作成

目標に合わせて個人個人の特別メニューを作成します。トレーニング方法を指導します。

TRAINING ROOM トレーニングルーム

最新のマシンが、種類・数ともに充実! お皆さまの目的に合わせてお使いいただけます。延長や貸借がございましたら、お気軽にお尋ねください。スタッフが丁寧にお応えします。

STUDIO スタジオ

初級から上級まで体力レベルに合わせてお楽しみいただけるよう、バラエティー豊かなプログラムをご用意いたしました。

POOL プール

25m×8コースの広々プール。幼児プールや児童プールも完備し、子どもから大人まで幅広い年齢の方に楽しんでもいただける空間です。

RELAXATION リラクゼーション

ONとOFFを使い分け! 運動した後はのんびりカラダをリフレッシュ。

浴室 定を伸ばせる大きな浴槽。ドライヤー完備。トレーニング後の身だしなみを整えるのにご利用ください。

化粧室 トレーニング後の身だしなみを整えるのにご利用ください。

くつろぎルーム 心地よい音が流れるくつろぎのスペースでゆったりとした時間を過ごしてください。

お好みの教室でカラダきれいにカラダ満足 只今... 申込受付中!!

お母さんのためのピラティス教室

体を動かしたいけれど、子供がいて思うように動けないとお悩みのお母さんのための教室です。運動不足で、身体のラインが気になっている方にぴったりのクラスです。

日時 1/16(土) 1/25(土)

時間 ①13:15~11:15(60分) ②12:30~13:30(60分)

参加費 1回 1,500円

定員 10名

ママとベビーちゃんのスキンシップ 親子ピラティス&ベビーマッサージ 教室生大募集

※体験、体を動かしたいけれど子供がいて...と悩みのママさん向け! ※親子で参加可能! ※ピラティスとベビーマッサージを一緒に受講いただけます!

日時 1/4・11・18

時間 12:30~13:30(60分)

参加費 1回 1,500円 3回 3,900円 6回 6,000円

定員 10名

やさしい気功教室 参加者募集

気功は心を癒え、呼吸を落ち着け、姿勢を正していくことにより自己治癒力を引き出します。年齢も体力の有無も問いません。初めての方も、どうぞお気軽にご参加ください。

日時 1/23・30

時間 10:00~11:00(60分)

参加費 各1,500円

定員 各15名

「水中健康体操」受講生募集中!!

水を活用して体を動かすため、健康な体づくり。水中で自分に合った、無理なく水中運動を楽しんでいただけます! 水泳初心者の方、お水が苦手な方でも安心して始めていただけるプログラムが用意されています!!

日時 1/16・23・30 2/6・13・20

時間 10:00~11:15(75分)

参加費 全6回 参加費 6,000円

対象年齢 60歳以上の男女

定員 15名

骨盤体操 ~ペルビックストレッチ~

骨盤の歪みは、日常生活にまで支障をきたす事もあります。骨盤まわりの筋肉をゆるめ、骨盤を正しい位置に直すことでいつもとは違う感覚を実感して頂けます。是非、この機会にご自身の骨盤を動かしてみませんか?

日時 1/25

時間 14:50~15:50(60分)

参加費 1,500円

定員 20名

種別	料 金	営業時間
フルタイム	¥6,500	営業時間いつでも利用可能
シルバー・マスター	¥5,000	営業時間いつでも利用可能
デイタイム	¥5,500	平日9:00~17:30まで利用可能
ホリデイ	¥5,500	土・日・祝日のみ利用可能
ナイト	¥5,500	平日17:30~22:00まで利用可能
ホリデynaイト	¥6,000	平日17:30~22:00まで土・日・祝日の利用可能
健康友の会会員(正会員)	月額利用料 月額¥1,300	※年会費は別途お申し込みください。
健康友の会一般利用者	月額利用料 月額¥700	※年会費は別途お申し込みください。

ACCESS

阪急西向日駅から 徒歩約10分
阪急東向日駅から 徒歩約15分
JR向日駅から 徒歩約15分

健康友の会入会に必要なもの

- 年費登録料
- 実の会費正会員 (2ヶ月分)
- 口座振替の設定できるもの
- 指定口座の印字
- 印 紙

※健康友の会入会申込書、申込書お申し込み用紙と併せてお申し込みください。

100台以上 無料駐車場完備