

# 《メガロスは様々なコンテンツであなたを応援!》



## TRAINING

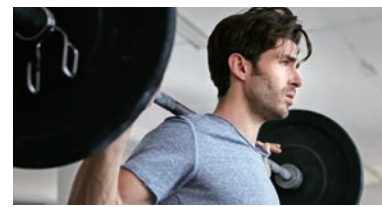
\\こんな方にオススメ!\\

- 健康増進
- ボディメイク
- 基礎代謝向上



ジム

トレーニングマシン・ランニングマシンは混雑時でも待たないようゆとりある台数をご用意しております。



フリーウェイト

落ち着いた照明で開放的な空間をご用意。初めての方もトレーニングしやすい環境です。



暗闇ボクシング

暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむプログラム。ボクシンググローブを身に付け、サンドバックを打ち込む新しいエンターテインメントフィットネス。



グループマシンピラティス

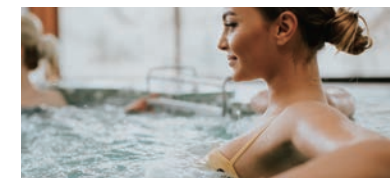
専用マシンリフォーマーを利用し、体幹部や股関節、肩甲骨の動きをスムーズにすることで姿勢改善やスタイルアップなどの効果に期待できます。



## STUDIO PROGRAM

\\こんな方にオススメ!\\

- ストレス発散
- ダイエット
- 運動能力向上



SPA

広々浴槽で足を伸ばしてゆったりとお寛ぎ頂けます。お風呂だけのご利用も可能です。



サウナ

ドライサウナをご用意。デトックスや美肌効果、冷え性の改善や疲労回復などが期待できます。



## SPA

\\こんな方にオススメ!\\

- リラックス
- デトックス
- 美容



## POOL

\\こんな方にオススメ!\\

- リラックス
- 全身運動
- 基礎代謝向上



## パーソナルトレーニング

マシントレーニングからフリーウェイト、ストレッチまで様々な目的に沿ってトレーニングサポートします。一人ひとりのニーズと特性に合わせた、はじめやすく、続けやすいパーソナルプログラムです。

お問い合わせ先

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

TEL 03-6777-1234  
(平日 9:00~18:00)