

プログラムのご参加について

【スタジオプログラム】

ご参加にはヨガ系のプログラムを除き、フィットネスシューズをお持ちください。
ご入場順につきましては、前プログラム参加者の入場完了後、通路にてお並びいただけます。
確実にご参加されたい方には事前予約制度(1プログラムにつき300円^(税込))もございます。
ご不明な点などございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

【オンラインレッスン】

オンラインレッスンはスタジオの準備が整い次第、スタッフより入場のご案内をいたします。
レッスン時間内はスタジオへはご自由に入場・退場いただけます。
入退場の際は他のお客様のご迷惑にならないよう、お静かにお願いいたします。

【プールプログラム】

プールをご利用の際はスイムキャップ・タオルを必ずお持ちください。
シャワーを浴び、お化粧・整髪料を落としてからのご入水をお願いいたします。
トイレ後にもシャワーを浴びてから再度ご入水ください。
水質維持のため、皆様のご協力をお願いいたします。
プールプログラムにご参加の際は、開始時間までにプール内フリーレーンにお集まりください。

スタジオプログラム

NEW

月曜 10:30~11:15

やさしいエアロビクス

担当:はやし

エアロビクスはダイエットや心肺機能強化、生活習慣病の予防、美肌づくり、ストレス発散など、さまざまな効果を得られます。
初心者向けのレッスンなので、エアロビクスが初めての方や、音楽に合わせた運動が苦手な方もぜひご参加ください！



有料サービス

体組成測定 ¥600

筋肉量・脂肪量などを測定できます。
達成度の確認におすすめです。

プライベートレッスン 30分¥3,300

インストラクターがマンツーマンでご対応します。
一緒に苦手を克服しましょう！

大人スクール

少人数制のスタジオ・プールレッスンです。
多彩な教室をご用意しています。

施設レンタル

時間貸しでスタジオをご利用いただけます。
全身鏡があるので、フォームの確認に便利です。

①第2スタジオ ¥1,200/1時間

※冷暖房のご利用は利用料金30%増しとなります。

②軽運動室 ¥1,200/1時間

公式SNS
やっています！



You Tube



X (旧Twitter)



YouTube



Instagram



ぜひフォロー・いいねをお願いします！



かほく市地域総合スポーツクラブ

ジョイアクロス

〒929-1214

石川県かほく市内高松二12番地

【TEL】076-281-8000

【営業時間】月曜・水~金曜 10:00~22:00

土・日曜・祝日 10:00~20:00

【休館日】毎週火曜日

▼施設HP

