

THE SPA ESPACIO MEIKAN FITNESS MENU

PRIVATE LESSONS

パーソナルトレーニング

30min ¥7,000
60min ¥13,000

マンツーマン指導で、あなた専用のトレーニングメニューをご提案いたします。ダイエット、姿勢改善、ゴルフのパフォーマンスアップなど、あなたの“なりたい”をプロが全力でサポートいたします。

開催場所: 3F フィットネスジム

※随時ご予約を受付けております。

パーソナルストレッチ

30min ¥7,000
60min ¥13,000

トレーナーの手でやさしく筋肉を伸ばしていく、完全マンツーマンのボディケアです。自分では伸ばしきれない深層の筋肉までアプローチし、緊張を緩め、血流を促し、体の内側から整えていきます。柔軟性を向上させ、本来の動き・体の軽さを取り戻します。

開催場所: 3F フィットネスジム または 4F プールサイド

※随時ご予約を受付けております。

パーソナルヨガ

30min ¥7,000
60min ¥13,000

静かな呼吸と穏やかな動きの中で、心も体もゆっくりと安らぎ、内側からバランスが整っていきます。一人ひとりに寄り添い、忙しい日々の中で忘れていた「自分の感覚」を静かに呼び覚ましてくれます。

開催場所: 4F プールサイド

※5時間前までご予約を受付けております。

午前中をご希望の場合は、前日の17:00までご予約を承ります。

パーソナルピラティス

30min ¥7,000
60min ¥13,000

あなたの体の癖や目的に合わせた、完全オーダーメイドのレッスンです。呼吸と動きを連動させながら、インナーマッスルにしっかりとアプローチ。体を「鍛える」のではなく、「整える」ことで美しさも軽やかさも、自然と引き出されていきます。

開催場所: 4F プールサイド

※5時間前までご予約を受付けております。

午前中をご希望の場合は、前日の17:00までご予約を承ります。

パーソナルスイム

30min ¥7,000
60min ¥13,000

泳ぐ目的やレベルに合わせて、トレーナーがマンツーマンで丁寧に指導する「あなた専用」のスイムレッスンです。自分だけの時間の中で、水の心地よさと達成感を味わえます。

開催場所: 4F プール

※5時間前までご予約を受付けております。

午前中をご希望の場合は、前日の17:00までご予約を承ります。

パーソナルアクアエクササイズ

30min ¥7,000
60min ¥13,000

水中での運動は、地上と全く異なる心地よさと効果をもたらします。水の浮力が体をやさしく支え、関節や腰への負担を大幅に軽減。同時に水の抵抗を活かして、筋力、持久力、バランス感覚を無理なく鍛えることができます。

開催場所: 4F プール

※5時間前までご予約を受付けております。

午前中をご希望の場合は、前日の17:00までご予約を承ります。

GROUP LESSONS

モーニングストレッチ

30min 無料

目覚めたばかりの体に、やさしい伸びを。ゆっくりと呼吸を合わせながら、こわばった筋肉や関節を目覚めさせ、体の巡りを整えます。

開催場所: 3F フィットネスジム

開催時間: 8:00a.m. - 8:30a.m. (毎日開催)

※2名様まで(ご予約優先)

イブニングストレッチ

30min 無料

長時間の移動、慣れない姿勢、重い荷物。夕暮れどき、体は思った以上にこわばっています。深い呼吸とやさしいストレッチで体と心を緩めます。

開催場所: 3F フィットネスジム

開催時間: 4:00p.m. - 4:30p.m. (毎日開催)

※2名様まで(ご予約優先)

モーニングヨガ

30min 無料

1日の始まりに、朝日が差し込むプールサイドで心と体を整えるリラックスタイムを。澄んだ思考へと導いてくれるプログラムです。

開催場所: 4F プールサイド

開催時間: 7:30a.m. - 8:00a.m. (平日のみ開催)

※3名様まで(ご予約優先)