

②スタジオ

週55本レッスン受け放題（塩ホットスタジオ含む）。様々なプログラムでエクササイズが楽しめます。ダイエットプログラム系、筋力トレーニング系、コンディショニング系などございます。

①塩ホットスタジオ

床と壁が岩塩プレートでできています。通常のホットスタジオより発汗作用がありダイエットに最適です。岩盤浴も可能。道内にはここにしかありません。

③マシンジム

トレーニングマシン全31台。岩見沢市にこれだけの施設はここだけ。初心者にも安心な無料マンツーマントレーニングもあります。（全2回）



④フリーウエイト

バーベル～300kg / ダンベル1～30kg
トレーナーがサポート致します。

⑤ロッカー

シャワー、シャンプー・ボディソープ完備でゆったりとくつろげます。

ダイエット パーソナルトレーニング

メソッド会員 月会費35,000円（税別）

3ヶ月で体重
マイナス10kg



徹底管理

トレーニング

カウンセリングをしてトレーニングメニュー作成とともにパーソナルトレーナーと一緒にトレーニングをサポートします。正しいやり方、フォームを身につけることで効果大！

食事

ダイエットには食事が重要です。的確な栄養バランスと量を管理します。食事画像によるアドバイスを行うことで目で見て理解することができます。食べるダイエットを目指します！

生活活動

トレーニングとともに生活の活動量も管理します。聞き取りしながら自分ができることを提案します。生活が変わることで効果大！

脂肪燃焼

シェイプサイクル

汗をたくさんかいて
高揚感・爽快感・一体感を！

消費カロリー
600kcal



筋力アップ

バーベルシェイプ

細くて強い筋肉を作り
基礎代謝量増！



健康増進

ホットヨガ

ゆっくり呼吸とポーズで
ダイエット！



あすりは 整骨院

お問合せ・予約電話番号

0126-35-1435

(イーヨサイコー)

営業時間 平日 10:00～13:00 15:00～20:00
土日 10:00～15:00

各種健康保険適用

定休日 火曜日・祝日
＜クラブ内併設＞

＜骨折・脱臼 はり・きゅう 指圧・あんまマッサージ 医師の同意が必要＞

月会費

レギュラー会員	7,900円（税別）
すべての施設が使い放題！ ホット会員 オススメ	8,900円（税別）
土日会員	5,900円（税別）

※月会費のみで使い放題。
※レギュラー会員の塩ホットスタジオ利用は有料となります。

ご入会に必要なもの

- ①身分証明書
- ②通帳
- ③通帳届出印
- ④月会費1ヶ月分

※身分証明書は、免許証・保険証・外国人登録証でお願い致します。
※通帳届出印はご確認の上ご持参ください。
※月会費料金につきましては初回のみ現金にてのお支払いとなります。

営業時間

月・水～金 10:00～21:00
土・日 9:00～17:00
火・祝日 休館日

※研修等により特別休館日を設ける場合がございます。
※見学体験の際はあらかじめ当ホームページからご予約頂きますとお待ちしておりますことにご案内できます。

スポーツクラブダック岩見沢

大和タウンプラザ(ビッグハウス様2F)

お問合せは

ホームページ→



0126-35-4900