

Gym and Fitness

- Personal Training
- Group Fitness
- Cardio Equipment
- Strength Training



兵庫医科大学
関係者専用

入会金+登録料0円
月会費30%OFF

施設・設備について



プール

ロケーションが絶景の落ち着いたプール。まるで空中を泳いでいるような感覚になり、大阪湾方面を一望できます。



ジャグジー

海を眺めながら楽しむジャグジー。



岩塩ホットスタジオ

乾湿性のため呼吸がしやすく、体力的に自信のない方でも長時間ご利用いただけます。岩塩に含まれるミネラルの働きで身体を芯から温めるとともに、老廃物を輩出し、細胞を活性化させます。



サウナ

新陳代謝を促進するサウナで、疲れたカラダとココロをリフレッシュできます。



トレーニングゾーン

ファンクショナル・トレーニングで、筋力やコーディネーション（動作の協調性）を高め、体の安定性やバランスの向上、体幹を鍛えることができます。



ランニングマシンゾーン

神戸モザイクと向かい合うように設置したランニングマシンゾーン。

