



Spa Resort
Hawaiians

×



Spa & Wellness fitness
Re-Birth
リ・バース

最良のフィールドにソリューションを。

Spa & Wellnessfitness Re-Birthは

スパリゾートハワイアンズ内に設けられた健康を維持するために科学的根拠・医学的要素に基づいた

「ソリューション」を提案することができる複合的なフィットネスジムです。

施設内にはプール・スタジオ・ジムが完備されており、理学療法士を始めとした多くの有資格者がトレーナーを務めています。

スパ施設を活かしたオリジナルのトレーニングを受けることで、健康のためのコンディショニングを行いませんか？

Aqua exercise アクアエクササイズ

スパリゾート施設ならではのプールを利用しての水中エクササイズです。アクアエクササイズでは世界初となる心拍数管理による運動を提供します。



■ アクアウォーク ■ アクアピクス ■ アクアサーキット

Studio training スタジオトレーニング

人工芝が敷かれた広々としたトレーニングスタジオではゆったりとストレッチやヨガを行い心身のコンディショニングを図るのに最適です。また人工芝特有のクッション性を活かし足裏や掌からの刺激を受けながらエクササイズが行えます。



■ ヨガ ■ ピラティス ■ 障害予防対策(腰痛・肩こり・膝痛・肩痛等)
■ コンディショニング ■ サーキットトレーニング ■ パーソナルトレーニング

Gym training ジムトレーニング

専門知識を有するトレーナーが医学的観点・科学的根拠に基づきトレーニング指導を行います。トレーニング用のマシンは最新の機器を整えています。



Golf training ゴルフトレーニング

スタジオに敷かれた人工芝を活かし、専門知識を有したトレーナーが身体の基礎バランスからフォームに至るまでゴルフトレーニングを行います。高みを目指したベストパフォーマンスが身に付けられます。



Spa & Wellness fitness Re-Birth

お問い合わせ・お申込みは下記番号までお気軽にお電話ください

TEL.0246-80-8787

〒972-8326 福島県いわき市常磐藤原町蔵平50(スパリゾートハワイアンズ内)

■ 営業時間 / 10:00~21:30(平日) 10:00~20:00(土日祝) ■ 定休日 / 毎週木曜日



Spa & Wellness fitness
Re-Birth
リ・バース

Spa & Wellness fitness Re-Birth 料金表

◎ビジター

パーソナルトレーニング 一般 6,000円 高校生以下 5,000円

スタジオ グループセッション 3,000円 / セッション

■ ヨガ(伝統的ヨガ、骨盤調整ヨガ) ■ ピラティス ■ 障害予防対策ex(腰痛、肩こり、膝痛、肩痛等) ■ コンディショニング ■ サーキットトレーニング

アクア グループセッション 2,000円 / セッション

■ アクアウォーク ■ アクアピクス ■ アクアサーキット

測定

■ Body check(右記4種目) 体組成測定 姿勢測定 ファンクショナルテスト 柔軟性テスト 筋力 4,000円

■ ランニングフォームcheck ランニングフォーム ランニングに必要な身体機能評価 4,000円

■ ゴルフcheck ゴルフスイング ゴルフに必要な身体的機能評価 8,000円

セットメニュー

■ Body check ■ パーソナルトレーニング ■ Re-Birth施設利用 8,000円

■ Body check ■ グループセッション(アクア、スタジオ) ■ Re-Birth施設利用 5,000円

■ ゴルフcheck ■ パーソナルトレーニング ■ Re-Birth施設利用 12,000円



Spa & Wellness fitness Re-Birth

TEL.0246-80-8787