

10種類以上のマシン！週30本以上の選べる楽しいスタジオプログラム！

フィットネスクラブ 甘露の森

無料体験 & 見学受付中！

予約不要
温泉入浴可

イキイキ健康生活スタート！フィットネスクラブが初めての方も安心！

*無料体験・見学をご希望の方はホテルフロントへお立ち寄りください。(定休日/毎週月曜日)

入会金 + 事務手数料 **0円** 月会費制！

無料体験に必要なもの

●トレーニングウェア ●室内シューズ ●タオル

※レンタルもご用意します。

ウェア(上下)500円 シューズ200円 タオルセット200円

うれしい会員特典！

フィットネス会員はいつでも
温泉入浴をご利用いただけます！

※他にも充実の会員特典をご用意しております。
詳細は裏面をご確認ください。



無料シャトルバス運行！

倶知安町 ⇄ ニセコ町 ⇄ ホテル甘露の森

※時刻等詳細はお問合せください。(毎週月曜日運休)



イキイキ健康生活スタート！フィットネスクラブが初めての方も安心！

無料体験&見学受付中！

予約不要

温泉入浴可

森の景色を望みながら体験できる【GYMジム】



マシンも充実！スタッフの丁寧なアドバイスで安心・安全！



筋力系マシン

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで更に、脂肪燃焼効果UP！

有酸素マシン

普段走るだけでは分からない消費カロリーや、最適なペースもパッチリ把握できる！

週30本以上の選べる楽しい【STUDIO PROGRAM-スタジオプログラム】

●ボクササイズ 人気の格闘技系エクササイズ

※各月のプログラムスケジュールはホームページにてご確認ください。

燃焼系から癒しのヨガまで充実のプログラム！



パンチ、キックを組み合わせる運動するプログラムです。有酸素運動で筋持久力を刺激し、ダイエットやストレス発散にいかがでしょうか。

●ストレッチ 筋肉の柔軟性を高める



運動前後の準備、整理体操です。体をしっかり温める事により、怪我の予防や疲労を軽減する効果があります。

●簡単エアロビクス

エアロビクスの基本動作を中心にシンプルなコンビネーションを組み合わせる動きです。筋トレが苦手な方はまずここから始めてみてはいかがでしょうか。

●ピラティス

胸式呼吸での基本動作です。体の深部の筋肉を使い身体を安定させます。ゆったりとした動きの中でしっかりと筋肉を使い、鍛えていきます。

●リズムダンベル

音楽にあわせてダンベル運動を行います。腕周り、背中や足も使って運動します。筋トレ、有酸素運動の良いとこどりのプログラムです。

●肩こり・腰痛改善

男性・女性問わず、ほとんどの方を悩ませる肩こり・腰痛…。これらを緩和させるストレッチ、弱った筋肉をしっかりと意識して使う筋トレなど、改善を目的とした運動をしていきます。

施設案内



大浴場
フィットネス会員はいつでもご利用可能です。
(11:00~21:00)



ロビー
毎晩さまざまなジャンルの生演奏を開催しております。
(19:30~)



ラウンジ
フィットネス会員のご利用は10%OFFにてご対応しております。

ライフスタイルに合わせて選べる料金プラン

会員種別	入会金	月会費(税込)	ご利用可能日・時間
マスター会員 いつでもお好きなだけご利用いただけます。	¥0	6,090 円	全営業日・営業時間利用可
ペア会員 2人で登録するとお一人様料金がお得！		5,565 円	全営業日・営業時間利用可
シニア会員 65歳以上の方のみ		5,250 円	全営業日・営業時間利用可
デイトム会員 平日限定 朝から夕方まで利用可		4,725 円	火~金曜日 10:00~17:00

入会手続きはとってもカンタン！スタッフが丁寧にご案内します。

【お申込方法】下記のものをご用意の上、ホテルフロントにてお申込ください。

月会費(2ヵ月分)

クレジットカード利用可能



金融機関口座番号

・印鑑 ※通帳の届出印



顔写真1枚

3×4 cm

※月の途中入会の場合、入会月の16日以降にご利用開始の方は、その月会費が半額になります。
※法人会員のお申込方法は上記とは異なりますのでご了承ください。

会員特典

- ①日帰り温泉入浴サービス
- ②ラウンジご利用10%OFF
- ③マッサージ施術料金割引
- ④Sanki(サンキ)倶知安店ご利用10%OFF ※フィットネスウェアに限る
- ⑤ヒラフゴルフセンターご利用料金割引

◆会員様は会員証提示で上記①~⑤のサービスが適用になります。(会員様ご本人のみ対応)

ビジター利用も受付しております！

【フィットネス(ジム&プログラム)利用+温泉入浴]
お一人様 1,200円 ※タオルは含まれておりません。

無料シャトルバス運行！

倶知安町 ⇄ ニセコ町 ⇄ ホテル甘露の森
※時刻等詳細はお問合せください。(毎週月曜日運休)



ホテル
ニセコ
昆布温泉
甘露の森
niseko nature stay "KANRO no MORI"

【お問合せ】〒048-1511 虻田郡ニセコ町ニセコ415番地

TEL: 0136-58-3800

FAX: 0136-58-3107

●営業時間/10:00~21:00(日曜祝日~20:00) ●定休日/毎週月曜日

www.kanronomori.com

ホテル甘露の森 | 検索