

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

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。

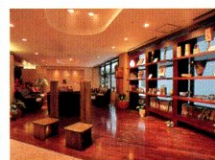
●肩こり・腰痛改善

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

料金:消費税込

会員種別	入会金	月会費*	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	7,040円 (短期会員 7,700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！		6,490円 (短期会員 7,150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		6,160円 (短期会員 6,820円)	全営業日・営業時間利用可
デイトタイム会員 平日限定 朝から夕方まで利用可		5,610円 (短期会員 6,270円)	火~金曜日 10:00~17:00

※本内容は、2019年12月1日より施行する。

(*)月会費は6ヶ月以上の長期入会会員を対象にしており、各月での入会をご希望の方には(短期会員)でのご案内となります。

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してください。

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
3×4cm

※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。

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
- ④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①~④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)



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(スタッフ不在時間有)

●定休日/毎週月曜日

www.kanronomori.com

ホテル甘露の森

検索