

I'll begin that from autumn!

フィットネスの秋、到来!

オータム キャンペーン!

スパークは、新型コロナ感染拡大防止対策を徹底して参ります。

■ いばらきアマビエちゃん登録施設 ■

「いばらきアマビエちゃん」とは、ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業者を応援するとともに、感染者が発生した場合に、その感染者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡をすることで、感染拡大の防止を図ることを目的としたシステムです。

今のご入会が大変お得!

キャンペーン期間 9月30日[水] 21:00 まで

■ご来館の際はマスクの着用をお願いします。

入会金
通常
5,500円(税込)

0円

事務手数料
通常
3,300円(税込)

0円

初月度月会費
レギュラー会員の場合
9,350円(税込)

0円

- お申し込み時に、次月1ヶ月分の月会費のお支払いが必要です。●上記特典は、3ヶ月以上在籍される方に適用されます。
- スパーク3施設およびリラひたちを過去6ヶ月以内に退会された方はキャンペーン特典の対象外となります。
- 上記特典はフィットネス会員が対象となります。(子どもスイミング・キッズダンスは入会金0円)

WEBで見学予約の
受付ができます!

いつでも見学できます!

フィットネスクラブ スパーク鮎川

〒316-0035 茨城県日立市国分町3丁目12番22号

お気軽にお問い合わせください。

Tel. 0294-28-6616

PCや
スマートフォンから
すぐに見学予約が
できます! ▶▶▶



営業時間 月・水～金 10:00～23:00
土 10:00～21:00
日・祝 10:00～20:00

休館日 毎週火曜日・年末年始・お盆 他

スパーク鮎川

検索

株式会社 日立リアルエステートパートナーズ

※写真は一部イメージです。

充実したプログラムと『安心・安全』な施設で、心も身体も健康に。

STUDIO スタジオ

2つのスタジオでバリエーション豊富なプログラム!あなたに合ったプログラムがきっとみつかります!



ボディコンバット

格闘技の様々な動きを取り入れた、初めての方でも楽しめる、ストレス発散&カロリー燃焼プログラム。



レズミルストーン

動ける身体をつくるための効果的なトレーニングを組み合わせプログラム。筋力向上に加え、柔軟性やバランス感覚の向上もめざまし。



ベルビクストレッチ

骨盤を中心とした無理のない運動で自律神経のバランスを整え、胃腸の働きを活性化し、食欲ダウンを防ぎましょう。

GYM ジム

全台テレビ視聴が可能!基礎体力・筋力をつけるには、マシントレーニングが必須です!



ラットプルダウン

背中トレーニングをすることで、猫背等の姿勢改善。シェイプアップにも欠かせないメニューです。



レッグプレス

引き締まった脚をつくるために必須のトレーニング! ヒップアップにも効果的です。



クロストレーナー/AMT

身体の脂肪を燃やしたい方におすすめ! ジョギングに比べて膝や腰への負担は少ないがカロリー消費は高いのが特徴。

フィットネスオリエンテーション

オリエンテーション1

施設の利用方法のご案内

フィットネスクラブが初めてでも大丈夫。館内のルールや利用方法をご案内いたします。不安なことがありましたら気軽にスタッフへお尋ねください。

マシン使用法のレクチャー

身体のベースとなる大きな筋肉のマシントレーニングや有酸素トレーニングマシンをレクチャーします。正しいフォームを身に付け、効果的にトレーニングしましょう。

オリエンテーション2

INBODY測定(体組成測定)

体重・体脂肪に加え、部位別の筋肉量や筋量バランス等をチェック!月に一度の測定をおすすめしています。

トレーニングメニューのご提案

INBODY測定結果をふまえて、あなたの目標・目的に合ったトレーニングをご提案いたします。目標を明確にすることでモチベーションアップにもつながります!



POOL プール

25m×6レーン+歩行コースの広々プールエリア!水着で入れる気泡プールエリアも!



アクアビクス

水中のエクササイズを音楽に合わせて行うクラス。膝や腰への負担が少ないため、運動初心者の方もおすすめ。



アクアウォーキング

水の抵抗を活かして行う有酸素運動。水中のトレーニングは関節の負担が少ないため、無理なくトレーニングできます!



ビギナー(はじめてプール)

水慣れからはじめ、「深く・進む・呼吸する」を習得するクラス。泳法のレッスンは、種目別・泳力別にクラス分けされているため、目的に合ったクラスが選べます!

SPA スパ

広々としたお風呂や、ドライサウナが爽やかな身体をスッキリ癒してくれます。



洗い場

仕切りの付いた洗い場で、シャンプー&ボディシャンプーも完備!



ドライサウナ

爽快に汗がかけると人気です。高い血行促進効果があり、疲労回復、肩こり、腰痛やリフレッシュにオススメです。



マッサージチェア

運動後のカラダをゆっくりとみほぐし、全身の疲れやだるさをとります。

スパークは (一社)日本フィットネス産業協会のガイドラインに則り 新型コロナ感染拡大防止対策を徹底してまいります。



1 ご入館時はマスク着用および、検温・手指の除菌をお願いしております。



2 密集を防ぐため、マッサージチェアやロッカーなどは間隔を空けてのご利用をお願いしております。



3 2時間に1回クリーンタイムを設け、一斉に館内換気および除菌を行います。



4 マシン使用後は除菌のご協力をお願いしております。



5 飛沫感染防止の為、パーテーションの設置や一部マシンの間引きをしております。



6 トレーニング時やスタジオプログラム参加時も、マスクの着用をお願いしております。

*写真はイメージです。

ライフスタイルに合わせて選べる会員種別

いつでも好きな時に利用したい人にオススメ!

レギュラー会員
(対象:16歳以上)

月会費 **8,500円**
(税込9,350円)

利用時間 月・水・金 / 10:00~23:00
土 / 10:00~21:00
日・祝 / 10:00~20:00

平日の昼間の時間を活用したい人にオススメ!

デイ会員
(対象:16歳以上)

月会費 **6,800円**
(税込7,480円)

利用時間 月・水・金 / 10:00~17:00
土・日・祝はご利用不可

平日、仕事帰りに活用したい人にオススメ!

ナイト会員
(対象:16歳以上)

月会費 **6,800円**
(税込7,480円)

利用時間 月・水・金 / 18:30~23:00
土・日・祝はご利用不可

好きな時に利用したい方、1日満喫したい方にオススメ!

レギュラーシニア会員
(対象:60歳以上)

月会費 **7,300円**
(税込8,030円)

利用時間 月・水・金 / 10:00~23:00
土 / 10:00~21:00
日・祝 / 10:00~20:00

日立健保の被保険者とその配偶者および被扶養者の方

レギュラー日立会員
(対象:16歳以上)

月会費 **7,500円**
(税込8,250円)

利用時間 月・水・金 / 10:00~23:00
土 / 10:00~21:00
日・祝 / 10:00~20:00

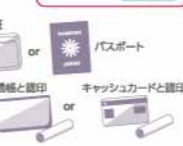
ご入会手続き時に必要なもの

記載のものをご準備の上、フロントにてお申込みください。

- 入会金: 5,500円(税込)
- 事務手数料: 3,300円(税込)
- 初月度月会費
- 次月1ヶ月分の月会費のお支払いが必要となります。
- ご本人様確認書類
(運転免許証、お持ちでない方は保険証、またはパスポートなど)
- 支店名・口座番号のわかるものと届出印
(ゆうちょ銀行も可)または金融機関キャッシュカードと認印
- 子どもスイミング・キッズダンスは入会金の0円となります。

0円

日立製作所および日立グループの方は、健康保険証をお持ちください。割引がご座います。



※子どもスイミングには指定用品(有料)が別途必要です。詳しくはお問い合わせください。※初回のお支払いは、クレジットカードもご利用いただけます。※法人会員の特典、必要なものは異なります。別途お問い合わせください。

●18歳未満の方は、保護者の方の名義でのお申込みとなります。
●本人確認書類に記載の住所と所在地が異なる方: 現住所が記載された公共料金領収書をお持ちください。

家族割引

ご家族で入会すると月会費それぞれ **550円割引!!**
(税込)

対象: 同居の家族2人以上※同一口座に限る

フィットネスクラブ スパーク 鮎川
〒316-0035 日立市国分町3丁目12番22号
<営業時間> 月・水・金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~20:00 <休館日> 毎週火曜日・年末年始・お盆 他
0294-28-6616
スパーク 鮎川

無料駐車場 480台

株式会社 日立リアルエステートパートナーズ