

# ウエルネス コンディショニング サービス サービス内容

【お問い合わせ】 0466-29-0708 (直通、受付: 平日 8:00~17:00)

【ホームページ】 <https://enoshima-wellness.jp/>



QRコードはこちらから

初回 キャンペーン

5,000円

初回コンディショニングチェック... ~~10,000円~~

(2日間の入館料付、両日ワンデイスパ利用可、完全予約制)

## 事前準備

- 健康チェック書類一式のお渡し (または郵送)

## 1日目

- 運動前のカウンセリング
- 理学療法士によるコンディショニングチェック  
お身体の『くせ』やバランスを確認します。
- 体力測定  
筋力やバランス、体脂肪など体の状態を確認します。
- 体組成計を用いた体脂肪率や筋肉量の分析
- その他 個別相談

## 2日目

- 1日目に実施した測定の結果説明・個別相談
- マシン初回運動指導

※ 評価・分析のため、初回測定より1週間程度の日数を頂戴いたします。ご了承ください。

## 【営業時間】 平日 8:00~17:00

ウエルネスエリア利用 / 8:00~16:30 (最終受付 15:00)

初回コンディショニングチェック (1日目・2日目) 【完全予約制】

定期コンディショニングチェック

/ 8:00~16:30 (最終受付 14:00)



使用したマシン  
空気圧を



脳トレが行える  
バイクマシン

### ウエルネスエリア利用...入館料+1,000円

(初回コンディショニングチェック以降)

- マシン運動
- 専用器具を使用したトレーニング
- 理学療法士 相談
- 健康運動指導士 指導

利用可能時間 90分間

温泉のみご利用のお客様は合計3時間の利用が可能です。また、ウエルネスサービスご利用の方に限り、温泉だけでなくプールもご利用いただけます。

## 定期コンディショニングチェック

### ウエルネスエリア利用

...入館料+2,000円

※ 各コンディショニングチェック後、3か月経過の方が対象です。

- 理学療法士による  
コンディショニングチェック
- 体力測定、体組成計による分析
- その他 個別相談、通常運動

利用可能時間 90分間  
(評価実施時間含む)

評価後は通常通りウエルネスエリアのご利用ができます。

※ 結果説明は後日、ウエルネスエリア利用時 (30分程度) にお時間を頂戴します。

※ 評価・分析のため、初回測定より1週間程度の日数を頂戴いたします。ご了承ください。