

テルメ DOME Spa & Fitness **おすすめ ランキング!!**



プールがある!!

水質に定評がある温水プールが人気です。ひざ・腰に負担が少なく、水の抵抗を利用することにより陸上の約8倍の運動量! ウォーキングが安心してできる水深です。



天然温泉

源泉
かけ流し

TV付
サウナあり



山京権堂温泉 単純温泉弱アルカリ性低張性温泉
一般的適応症:神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・間接のこわばり・うちみ・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進・泉質別適応症



オーガニック リンスインシャンプーとボディーソープ完備

スポーツの後はさっぱり温泉!!



TV付サウナ



水風呂



スタジオレッスンは豊富!!

長野県初のUBOUND!! (トランポリンを使ったエクササイズ)

をはじめ、**ヨガ**や**レズミルズ**など多数のスタジオレッスンがあります!!

初めてのスタジオレッスンでも安心!! 「はじめての筋トレ」「はじめてダンス」あります。

楽しく体を動かしたい方▶UBOUND、レズミルズ **リラックスしたい方▶**エアリアルヨガ、ヨガ



トレーニングジムが充実!!

鍛えたい所に合わせたトレーニングマシンがある
腹筋・大胸筋・上腕二頭筋・広背筋など

プライベートレッスンあります。30分 1,550円(税込) 回数券6回 7,750円(税込)
一人では継続できない。何をしたら良いのかわからない方に大人気!!

