

専属トレーナーがあなたの目標に合わせてプランをオーダーメイド&サポート

Arukuだからできる! 目標達成までの3STEP

①チェック&評価

トレーニングの効果を上げるためにはまず、自分のカラダを詳しく知ることが一番の近道です。Arukuでは入会の方全員に高性能体組成計で筋肉量・脂肪量を測るだけでなく、柔軟性・姿勢のゆがみなどカラダの隅々まで自分の状態を知ることができます。



②専用トレーニングメニュー作成とプランニング!

自分のカラダの状態を知ったら次はメニューの作成を行います。自分に合ったトレーニング方法をレクチャーしてもらえるので効果UP!



③カラダの変化に合わせてトレーニングプランの見直しと再評価!

トレーニングを続けると必ず訪れる停滞期...同じメニューを続けているだけではどうしても効果が薄れてきてしまいます。Arukuではカラダの再評価と定期的なメニューを更新するから継続して効果を実感できます!



■1年間継続率は80%以上!結果が出るから楽しく続く!

Arukuは栄養士による食事指導や専用アプリケーションによるメッセージサポートなど他にはない充実したサービスでトレーニング効果をより実感できます! 専属トレーナーによるサポートが月額4,000円で受けられるから初心者の方でも安心してパーソナルトレーニングデビュー! 目標や悩み、なんでもスタッフまでおきがるにご相談ください!



地域最大!広くて開放感抜群の充実設備!



ホットヨガ対応ヨガスタジオ!
ほかほかヨガで日頃の疲れをリフレッシュ!



有酸素マシン32台導入!
待ち時間なし! ストレスフリー!



筋トレマシン28台ご用意! 体中全ての部位を鍛えられます! 理想の体を手に入れよう!!



フリーウェイト各種7台!
より高い効果を求める方へおすすめ!



ストレッチマシンも5台完備!
ケガ防止・パフォーマンス向上!



50人収容可能な大型スタジオ!
ゆったりスペースでのびのびレッスン!!

光のエステ、コラーゲンマシン導入!

お風呂での水はじきにびっく! !お顔だけでなく全身に高い美容効果!!



翌朝やお風呂上りにより実感が湧いてきます!

- ◎シミ、しわ、たるみを改善
- ◎全身が透明感のあるツヤ肌に
- ◎お化粧のノリが抜群に良くなる
- ◎カラダの芯から温まって血流がよくなる
- ◎全身美容が短時間でできる



28歳

出会えて良かった! 顔も髪も、まとめて楽々ケア!

以前はお風呂上がりはすぐ肌がっぱっていたのですが、このマシンを使用してからはずいぶん良くなりました! 顔だけでなく、髪もまとめてしっとりツヤツヤになるところも気に入っています。



56歳

翌日の素肌のトーンが明るくなりました!

年齢的にくすみが出やすいので、トーンアップはその後の化粧のノリも良くなりました。定期的に行って肌年齢を-5歳、10歳にしたいと思っています。



35歳

1回目から化粧ノリの良さを実感!

続けるたびに周りからも「肌ツヤがいい」、「透明感がでた」と言われるようになりました。人から言われることでより効果を実感したと同時に、これからの肌がとても楽しみになりました。今後も続けていきます!

目標未達成の場合
全額返金
致します!

目標達成率 **98%**

2ヶ月で
理想の自分へ

あなたの目標必ず達成させます!

健康にオススメ!!
水素水サーバー 2ヶ月無料!

業界初!!
プロテインサーバー 1ヶ月無料!

便利なマイロッカー!!
契約ロッカー 1ヶ月無料!

スポーツクラブAruku

身体を動かした後はアスモでショッピング! イチ・ニ・サン・シー

TEL:0475-25-1234 Go!!

平日(月~金) / 10:00~23:00
土 / 10:00~22:00
日・祝 / 10:00~19:00
金曜日営業決定!

公式サイト www.aruku-s.jp 公式Facebook www.facebook.com/aruku.jp 公式Instagram @aruku_mobara

通常ご入会時に必要な物
入会金10,000円+税
身分証明書
事務手数料2,000円+税
キャッシュカードorクレジットカード

無料駐車場1,000台! 広くて安心して停められます。