

MEGALOS

TENNIS

GYM

メガロステニス会員では
レッスン前後1時間に「ジムの利用が可能」となりました!

メガロステニススクールの「男女別利用」シーンの一例

20代 女性

WOMEN

9:00



スクール前にランニングで基礎体力向上。

10:00



仲間やコーチと楽しくテニスレッスン。

11:30



練習終わりに大きなお風呂でリラックス。

12:30



朝活でモチベーションアップ!
着替えて友人とランチへ。

30代 男性

MEN

18:30



早めに仕事が終わった日は自分の
テニス時間に投資。

19:30



コーチからのマンツーマン指導で
技術を向上!

20:00



練習終わりにマシンジムでしっかり
筋力アップ。

20:30



トレーニング後はサウナでフレッシュ。
明日からの活力に。

その他にもメガロスでは充実の施設が揃っています！

GYM AREA



ランニングマシン

混雑時でも待たずにお使いいただけるよう、ゆとりある台数のTV付ランニングマシンが並びます。ウォーキング、ランニング、マイペースでお楽しみください。目的に応じた使い方や、フォームのご案内も差し上げております。



トレーニングマシン

種類豊富なトレーニングマシンが揃う明るく開放的な大型ジムエリア。初めての方でも安心してご利用いただけるサポートプログラムをご用意しております。



フリーウェイト

落ち着いた照明や多くの鏡を設置し、トレーニングに集中しやすい環境をご用意しています。通うたびにトレーニングのモチベーションが上がります。



ストレッチエリア

リラックスしながらのびのびとウォームアップ、クールダウンができるストレッチエリアです。マット、ストレッチポールなどを置いておりますのでご自由にご利用いただけます。

RELAXATION



お風呂

運動後のひとときをゆったりとした気分で過ごしていただけます。



シャワールーム

運動後のシャワー、個別ブースで快適時間を過ごしていただけます。



サウナ

運動後のアフターケアはもちろん、疲れたときはサウナだけ入り、身体も心もリフレッシュできます。デトックスや美肌効果のほか、冷え性の改善や疲労回復なども期待できます。



パウダールーム

ドライヤー、各種アメニティをご用意しておりますので、運動後そのままお出かけも安心です。

対象のメガロスのテニススクール一覧

東京エリア	神奈川エリア	埼玉エリア	千葉エリア	東海エリア
八王子店	横浜天王町店 神奈川店 綱島店 大和店	草加店	柏店	千種店 浜松市野店