

Coco Sports

CocoSports 有限会社 カフェ&フィットネス施設

CocoSports / Coco Cafe 高知市長浜 4966-1

電話：088-802-7586

Email：info@cocosports.co.jp

URL：https://www.cocosports.co.jp/



スポーツの秋キャンペーン(9月～10月)

多くの方が健康維持、ダイエット、メタボ解消に関心があります。今から身体づくりをお考えの方はココスポーツへ見学にお越しください。

ココスポーツでは、健康な身体と心は運動からをモットーに無理のない運動を続けることを進めています。



パスポートプレイヤーで世界旅行
ヴァーチャル動画で海外の観光地を走り抜けましょう。

動脈硬化予防は有酸素運動とストレッチから

ココスポーツではマシンによる有酸素運動とストレッチ体操を取り入れ、動脈硬化予防を行っています。

心筋梗塞、脳梗塞などは高血圧、動脈硬化、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病が拍車をかけます。自宅で出来ることもありますがココスポーツでは個人に合った無理のない適度で効果的なエクササイズを指導しています。常に運動負荷を考えながら安全にエクササイズしましょう。

ダイエットも体作りから

ダイエット、減量を目的とした方も無理なく運動を取り入れることができます。

身体づくりを第一に、あなたの運動能力に応じたエクササイズを提案していきます。

キャンペーン内容(見学自由)

①無料お試し

- ・体組成、最大運動能力(酸素摂取量)計測
- ・フィットネスマシン、ベンチプレス
- ・グループレッスン
ヨガ、太極拳、自重コアトレTRX、サーキット

②入会金半額、粗品進呈

入会時健康パスポート特典あり



スタッフ:高知ユナイテッドSC(サッカー)所属

入会案内

入会金 キャンペーン価格 **5,000円**
月会費 6,000円(4,000円のコースもご用意しています)
※中学生、高齢者には3,000円コースもあります。
営業時間 朝9時～夕方9時までいつでもご利用できます。(日曜以外)
設備 駐車場、AED、シャワールーム、お風呂、フィットネスマシン各種
レッスンフロアー、カフェ(Coco Café)、休憩室

詳しくはこちらへ



Google map



Coco Cafe

オーガニックスムージー
一般のお方もご利用できます。



入浴のみのご利用も可能です