

初めての方でも安心
充実のマシンにプログラム

期間限定キャンペーンはこちら



ジムエリア

多種多様なマシンを設置
あなたに合ったトレーニング
をサポート



スタジオエリア



豊富なプログラムをご用意
年齢・男女問わず
初めての方でも
安心して楽しめます

プールエリア



泳ぐ・歩く・動く
リラクゼーションの
プールプログラムが満載



浴槽エリア



トレンドのサウナ設備を完備
水風呂も併設しております





ロッカー・パウダールーム

綺麗なロッカー・パウダールームで
ゆったりとお支度いただけます





その他エリア



明るく広々としたロビーで
スタッフが笑顔でお出迎え
日々の疲れを癒やすマッサージチェアも完備

レズミルズレッスン

音楽を通じ、格闘技や
筋力トレーニングを
行います。より刺激的な
フィットネスを体験！

MAKE YOUR MOVE



ボディ
コンバット

ボディ
パンプ

ボディ
アタック



BODY COMBAT

「あらゆる格闘技の動きを
取り入れた最強の
エアロビクトレーニング！」

難易度



強度



BODY PUMP

「音楽に合わせて楽しく
筋力アップ！常に動き続ける
身体を目指します！」

難易度



強度



BODY ATTACK

「負荷の高い運動と短い休憩を
繰り返していく
高強度トレーニング！」

難易度



強度



脂肪
燃焼

筋力
アップ

音楽に合わせた動きで、脂肪燃焼・筋力ア
ップを目指します。継続することで理想の
身体を実現しましょう。

初心者から上級者まで、あらゆるレベルの
方に楽しんでいただけるプログラムです。

レッスンのご予約について

ネット予約または
フロントにて
受付しております。



エアロ・ダンス・有酸素

音楽を楽しみながら
有酸素運動を行うことで
心肺機能の向上と
脂肪燃焼に効果的！



ZUMBA

「ラテン系の音楽と
ダンスのエクササイズ！」

難易度 ★★

強度 ★★



メガダンス

「様々な種類のダンスが
合わさったエクササイズ！」

難易度 ★★

強度 ★★



アンジージャンプ

「トランポリンの上で
楽しくエクササイズ！」

難易度 ★★

強度 ★★



ZUMBA

メガダンス

フリースタイル
ジャズ

アンジー
ジャンプ

ステップ

フィットネスフラ

太極舞

心肺機能
向上

脂肪
燃焼

「はじめてエアロ」など初心者の方でも
お気軽に参加いただけるレッスンプログラム
を揃えております。
多様なプログラムからご自身にあった強度の
プログラムを選択しましょう！

レッスンのご予約について

ネット予約または
フロントにて
受付しております。



ヨガ・調整系

インナーマッスルを強化
することで姿勢改善の
効果を期待できます。
柔軟性を高めましょう。



ポールリリース

ポールリリース

「ストレッチポールを使用した
筋膜リリースとほぐし！」

難易度



強度



バレトン

バレトン

「バレエ要素を取り入れ
筋力と柔軟性を高めます。」

難易度



強度



背骨コンディショニング

背骨コンディショニング

「身体を緩める・矯正する
＋筋力アップ！」

難易度



強度



ヨガ

ピラティス

背骨
コンディショニング

ポール
リリース

バレトン

バレエウォーク

柔軟性
向上

姿勢
改善

柔軟性の向上はもちろん、身体のゆがみを矯正していくことで、日常生活から身体を楽にコントロールすることができます！
筋トレの要素を含めることで、身体機能の強化を図っていきましょう。

レッスンのご予約について

ネット予約または
フロントにて
受付しております。



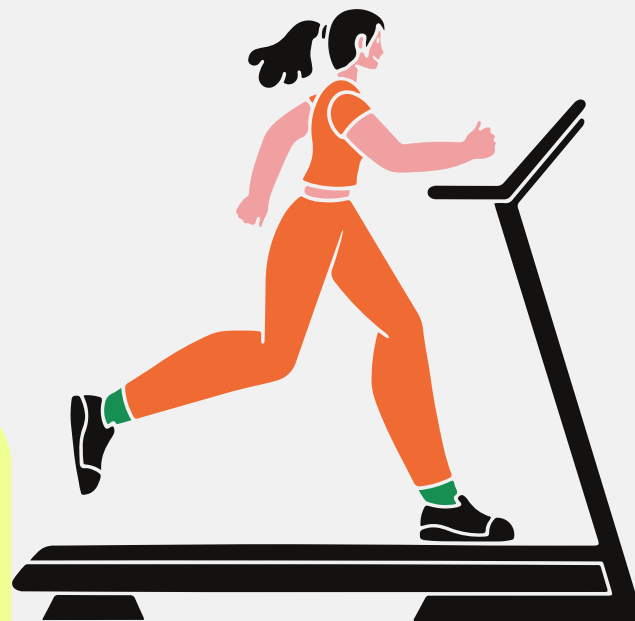
サーラスポーツ豊橋は 初めての方でも安心！

器具の使い方が分らず
不安です。

20代女性

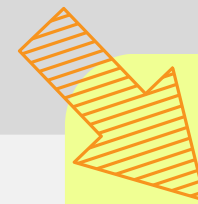


入会してから
マンツーマンで4回
無料指導つきなので
安心して行えます



スタジオプログラムに
ついていけるか不安

40代女性



初心者マークのついた
初めての方でも
入りやすいレッスンを
ご用意してます

マンツーマン指導 4回分無料！

体組成の測定を行い1人に1人に合った
トレーニング方法や知識をお教えします

[体験予約はこちら](#)



~今月のお得なキャンペーン~ (パーソナル情報)



お得な入会キャンペーン

入会金
登録手数料

→ 半額

月会費
3ヶ月間

→ 半額

水素水2ヶ月間無料!

※表示価格は全て税込みです。※別途オプションサービス(550円(税込)/月)に加入いただけます。



あなたの要望にお応えします!

パーソナルトレーニング

- トレーナーによるマンツーマンサポート
- 理想の体づくりを徹底サポート
- 30分 3,300円(税込)
- お得な回数券販売中 4回 11,000円(税込)

サーラスポーツ豊橋

〒440-0832

愛知県豊橋市中岩田2丁目8-1

0532-63-1184

(フリーダイヤル 0120-26-6261)

ジム営業時間

[月～金曜日] 9:00～22:30

[土曜日・祝日] 10:00～19:00

月・木曜日/ プールエリア利用時間21:00迄

定休日/日曜日

Instagram

