

カラダの“不安”と
“希望”を話せる
プロがいる。

カラダの“不安”と“希望”を話せるプロがいる。
ココロリハビリジム
COCO-LO Rehabilitation Gym



☎ 0277-32-3404

受付時間8:30~17:30 (日曜・月曜定休)

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目909



http://coco-lo.net/gym_main/



コース紹介

初回体験いつでも無料

介護保険の軽度者向けサービス縮小の動きを受け、介護保険を使わなくてもリハビリの一環として体を動かせる施設を作りたいという思いからスタートしたココロリハビリジム。今ではキッズからシニアまでどなたでも、運動するためにご利用頂ける施設となりました。お一人お一人との関わりを大切にしながら、理学療法士がきめ細やかにサポートいたします。

パーソナルトレーニング
体幹ストレッチ
安城先生



バレエストレッチ
アヤコ先生



スポーツトレーニング
金子先生



キッズHIPHOP火曜
サツキ先生



キッズHIPHOP土曜
マオ先生

パーソナルトレーニング



1対1の完全個別対応トレーニング。目標と身体の状態に合わせた適切なプログラムをご提案します。

時間 火～金 11:30～20:00

土 13:30～18:00

料金 1回30分 4,400円 1回60分 8,800円(税込)

動画で見る



スポーツトレーニング



部活の成績アップ、運動能力向上、ケガ予防のための運動をご提案します。ケガ治療や復帰までの調整もできます。

対象：小学4年生～高校生

時間 火～土 17:00～19:00

料金 月額 6,050円 / 月4回(税込)

動画で見る



バレエストレッチ



バレエの動きをとおして、ケガをしにくい、しなやかな筋肉を育み、正しい姿勢をつくります。

対象：4歳以上/服装や髪型に決まりはありません

時間 火 16:45～17:45

料金 月額 6,050円 / 月4回(税込)

動画で見る



キッズHIPHOP



ストリートダンスの基礎であるリズム取りからHIPHOPの振り付けまで、お子様にもわかりやすく楽しく指導します。

時間 小学生クラス(小学生以上) 火 18:00～19:00

小学生クラス(小学生以上) 土 10:00～11:00

オープンクラス(中学生以上) 火 19:15～20:15

料金 月額 4,950円 / 月4回(税込)

ババママHIPHOP / 会員の親御さん向け

時間 土 11:00～12:00

料金 月額 3,300円 / 月4回(税込)

動画で見る



体幹ストレッチ



たっぷり90分間少人数グループレッスン。じっくりストレッチと体幹トレーニングで、基礎体力の向上をはかります。

時間 火～土 13:30～15:00

木～土 15:40～17:10

料金 月額 7,480円 / 月4回(税込)

動画で見る



1Fフロア



2Fフロア



スタジオスペース

共有スペース

レンタルスペース

コルク敷きであたたかみのあるスタジオスペース。カルチャー講座やマットを使用したレッスンをはじめ、ご友人同士の集まりなど様々な用途でご利用頂けます。

1時間 1,000円(税込) 延長15分につき 250円(税込)

詳細はコチラ

月	8:30～20:00	火曜	8:30～16:30
水～金	8:30～12:30	17:30～20:00	
土	13:00～20:00	日	8:30～20:00

