

# 短期会員募集

～短期集中トレーニング希望の方にオススメ～

## ショートマスター

[利用期間] 1カ月  
[利用時間] 営業時間内  
[会費] 10,000円(税別)

## ショートアフター6

[利用期間] 1カ月  
[利用時間] 18:00以降  
[会費] 7,000円(税別)

★タオル・ロッカー貸出無料 ★ホテルの温泉が500円(税別)で利用可能です  
★シャワー・リンス・ボディシャンプー付きです

正会員・法人会員も随時募集中

## インドアプール



【プール】20m×3コース 水深130cm 温水プール

## レッスンプログラム 好評実施中!!

各種ヨガ・ボールエクササイズ  
水中運動・スイムレッスン等

1レッスン 500円(税別)～



ZERO-i



ショルダー・エレベーション

チェスト・エクステンション

## 新世代のストレッチマシン導入

ストレッチマシン

# ZERO-i

今までにない新感覚のマシンで快適なライフスタイルを



アダクター・エクステンション

ヒップ・フレックス

ゴルフの飛距離UP!

メタボ解消!

姿勢が良くなった!

関節の可動域が広がり姿勢正しく体を本来の形に戻します

## レンタルスタジオ

1時間 2,000円(税別) 追加30分毎

フラダンス・ヨガ・体操・手芸など  
趣味の集まりや教室にご利用ください  
※ご利用日時をご連絡ください

スタジオについて  
縦:12m45cm 横:4m15cm (縦・横2mの鏡あり)

## 期間限定プライス

日時指定 火曜日/16:00～20:00の間  
木曜日/13:00～18:00の間

1ヶ月限定(2月末まで)

1時間 1,000円(税別) 追加30分毎

お申込みは アクアネックスまで



ボールエクササイズ

アクアネックス

# AQUANNEX

TEL 0475-42-7711 (月曜日定休)

[平日] 10:00～21:00

[土曜日] 10:00～20:00

[日曜日・祝日] 10:00～18:00

## ホテルスポーツ施設などのご案内

### テニスコート



【営業時間】9:00～21:00 アクアネックス会員・ビジターご利用  
※土・日・祝日は2日前からの予約受付となります  
※平日と全日の18:00以降は事前予約が可能です

【料金】

1面 1時間		平日	土・日・祝日
アウトコート	宿泊者・アクアネックス会員	1,000円(税別)	2,000円(税別)
	ビジター	1,500円(税別)	3,000円(税別)
	照明料/1時間	1,000円(税別)	
インドアコート	宿泊者・アクアネックス会員	1,500円(税別)	3,000円(税別)
	ビジター	3,000円(税別)	6,000円(税別)

### フットサルコート



【営業時間】9:00～21:00 アクアネックス会員・ビジターご利用  
※土・日・祝日は7日前からの予約受付となります  
※平日と全日の18:00以降は事前予約が可能です  
※料金にボールとグローブが含まれます  
※レンタルシューズはございません

【料金】

1面 1時間	平日	平日18:00～	土・日・祝日
宿泊者 アクアネックス会員	5,000円(税別)	6,000円(税別)	8,000円(税別)
ビジター	6,000円(税別)	8,000円(税別)	10,000円(税別)

ピブス 5枚で500円(税別)

### グラウンド・ゴルフ



【営業時間】9:00～日没

【料金】4時間以内(半日) 500円(税別)  
8時間以内(1日) 1,000円(税別)  
貸クラブ・ボール 200円(税別)

### ノルディックポールレンタル



【貸出時間】9:00～16:00

【料金】1セット 200円(税別)

ポールを使うことで全身の筋肉を刺激するので  
普通のウォーキングよりエネルギー消費量が  
増加します「ウォーキング以上、ランニング未満」で  
九十九里のマイナスイオンを吸収

### カラオケルーム



【営業時間】12:00～16:00

【料金】期間 3月31日まで

アクアネックス会員 1時間 2,000円(税別)  
ビジター 1時間 3,000円(税別)

平日限定(月曜日～金曜日)

※前日までにご予約ください

## ホテル一宮シーサイドオーツカの紹介



【収容人数】300名 【客室】70室(全室バス・トイレ付)  
【宴会場】カトリアホール500㎡(3分割可)/小セミナー70㎡×3(2分割可)/  
和室大宴会場「浜ゆう」186帖(4分割可)  
【館内施設】レストラン「しおさい」170席/喫茶コーナー/バー「エメラルド」/  
サロン×3/アトリウムラウンジ/天然一宮ロード温泉/  
貸切り家族風呂×3/お土産コーナー/各種自販機コーナー  
【別館施設】[アルファプラザ]大会議室313㎡・中会議室140㎡(各2分割可)・  
小会議室70㎡×5/アウトドアテニスコート(5面)/  
インドアテニスコート(3面)/インドアフットサルコート(2面)/  
グラウンドゴルフ場16ホール/インドアスポーツ館 アクアネックス

## ホテル売店コーナー



伝統の味から  
話題の新名物まで  
房総みやげにおススメの  
名産品や季節限定品を  
各種取り揃えています

## 三感(冠)王宣言

お客様へ「感激・感謝・感動」して頂けるホテル  
笑顔で心のこもったおもてなしを目指します 支配人 長谷川 洋一

南九十九里海岸  
ホテル

# 一宮シーサイドオーツカ

0120-466-411

TEL 0475(42)6411 千葉県長生郡一宮町一宮10000番地

http://www.seaside-otsuka.com

