



*mobility care plus toranomom gym*

# 5月 ヨガ体験 スケジュール

心と体を整えるひとときを

5月12日 (火) 19:00~20:00 ヨガ~エナジー

5月22日 (金) 19:00~20:00 ヨガ~リラックス

5月29日 (金) 19:00~20:00 ヨガ~エナジー



講師：原田 奈央 IR

- ジュディークラップ ヨガセラピーコース 修了
- 米国クリパルセンター認定 クリパルヨガティーチャー (RYT200)

体と心を整えるヨガを通して、  
毎日を健やかに過ごせるサポートをします！

リラックスした  
雰囲気です♪

どなたでもお気軽に  
ご参加ください！

**場所** モビリティケアプラス虎ノ門ジム内 スタジオ

**料金** 全ての会員様：無料

会員外 : 1,100円 (税込)

(レンタルウェア・シューズ・タオル・その他施設利用料込み)

**内容**

エナジー : シンプルな動きで、からだをしっかりと動かしヨガのポーズを楽しみます。  
からだから湧き出るエネルギーを感じて、リフレッシュしていきましょう。

リラックス : 呼吸をゆつたりと流しながらからだを動かします。内面に意識向け、  
丁寧に心身を扱うことで、日常の疲れや緊張から解放されるひとときを。

**定員** 各回10名

**ご予約方法**

フロント・電話・WEB体験予約にて店舗までご連絡ください。  
ご予約は最大2日分までです。(1日分消化後もう1日分予約可能)

痛みや不調を改善し、動けるカラダをつくる  
コンディショニングGYMです。  
短時間の運動習慣で仕事のパフォーマンスアップに！

スタート応援 **5月31(日)まで**  
トライアルキャンペーン

いまなら **3か月間マスター会員**  
月会費 **10,000円** (11,000円税込)

さらに **入会金 0円**

※本キャンペーン適応には各種条件がございます。詳しくは HP にてご確認ください。



トレーニング



コンディショニング



メディテーション

当施設は一定条件で月会費が  
医療費控除対象となる  
**指定運動療法施設**です。  
提携医療機関：赤坂虎の門クリニック

施設見学・体験はお気軽に  
オフィシャルサイト ▶



モビリティケア®プラス虎ノ門ジム 体験トライアル利用のご案内

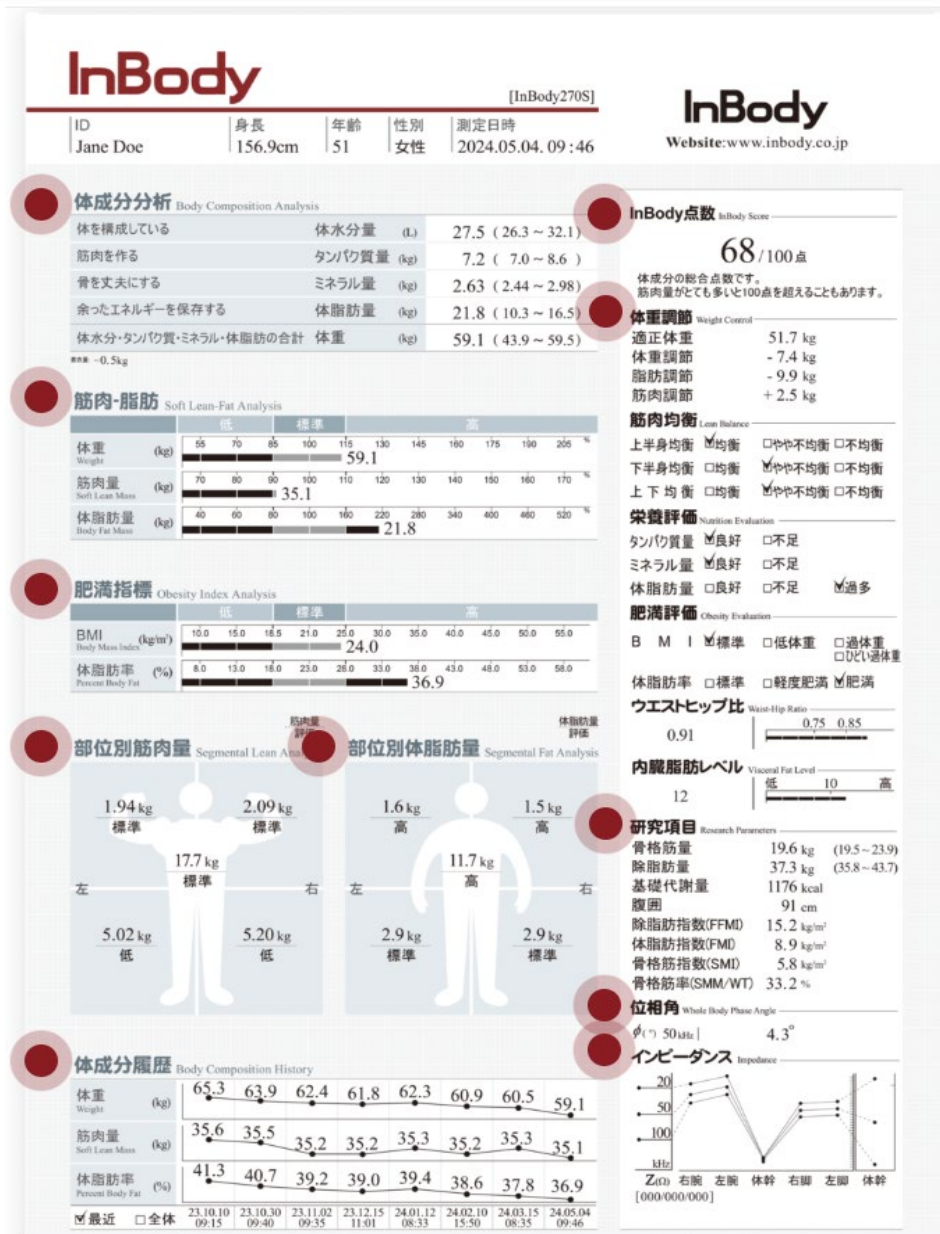
2026年5月吉日

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび 虎ノ門アルセアタワー3階「モビリティケア®プラス虎ノ門ジム」において、皆さまに**体組成無料測定イベント&手ぶらでトライアルキャンペーン**を下記の通りご案内申し上げます。

記

**体組成無料測定イベント**についてはインボディという測定機器を利用して身体のどの部分に筋肉や脂肪がついているのかを測定する機器となります。  
測定時間はおひとり様3~5分程度となりますので、休憩時間等をご活用いただき現状のお身体の状態を客観的に見て、運動の必要性を感じていただければと考えます。測定の結果はペーパーあるいはアプリにてデータでお渡しいたします。



## 【手ぶらでトライアル利用概要】

※通常ビジター料金 5,500 円(税込)+レンタル品料金 550 円(税込)

- ・ **ご利用料金：1 回あたり 1,100 円 (税込)** ※現金又はクレジットカードでのお支払い
- ・ ご利用時：受付にて**施設利用書**に記入いただき社員証、又は企業名が記載された名刺等のご提示をお願い致します。
- ・ **付帯サービス：ウェア、シューズのレンタル品並びにタオル1セットを無料**でご利用いただけます。
- ・ **トライアル利用申し込みの際は、館内利用書、ご利用料をご用意いただき、直接現地受付にお越しください。** 事前のお電話等の申し込みは不要ですが、混雑回避等を考慮なさりたい場合等は下記連絡先にご連絡をお願いします。

## 【ご利用いただけるサービス】

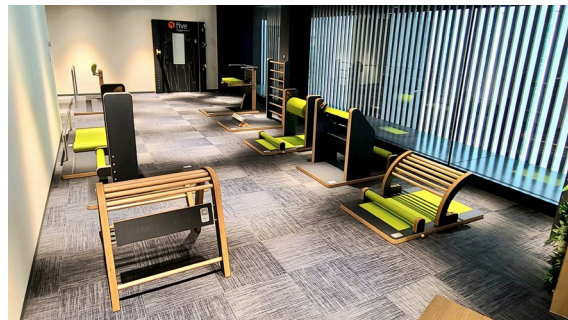
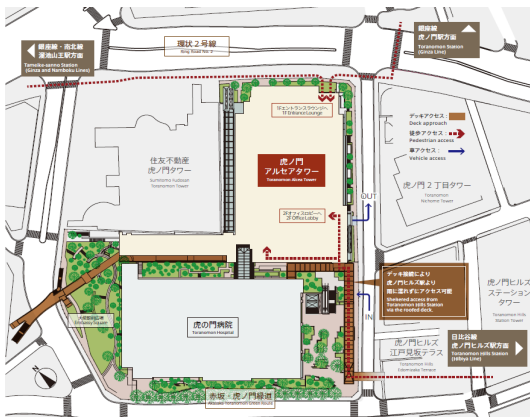
- ・ **ジムトレーニング** (営業時間中、自由利用可)  
ランニングマシン、バイク、他、各種トレーニング機器およびダンベルエリア。
- ・ **Five ストレッチジム** (営業時間中、自由利用可)  
木製ストレッチ器具により姿勢を整え、身体を開いて新しい酸素を取り込みます。柔軟性向上に加え、腰痛や首肩こりを自ら改善することを目的としたプログラムです。
- ・ **メディテーションクラス** (実施時間中、自由参加)  
呼吸と意識に焦点をあてたクラスで、心身のリラックスや集中力向上を図ります。
- ・ **パーソナルセッション** (ご希望者のみ/要予約)  
1回 11,000 円 (税込) にて承ります。個別対応をご希望の方はご相談ください。

## 【営業時間】

- ・ 平日 (月～金) : 7:00 ~ 22:00
- ・ 土曜・祝日 : 7:00 ~ 20:00 ※日曜・年末年始・施設点検日は休館
- ・ **トライアル期間：2026年5月～7月31日(金)**  
ご不明点等がございましたら、どうぞご遠慮なくお問い合わせください。

虎ノ門アルセアタワー  
MOBILITY CARE. GYM PLUS  
モビリティケア、プラス 虎ノ門ジム

☎ 03-6441-0620 担当/吉井、中村 info-toranomon@athlie.ne.jp



【トライアル利用申込書】



下記項目のご記入をお願いいたします。  
ご利用時には、受付にて社員証等、又は企業名が記載された名刺等のご提示をお願い申し上げます。

■ トライアル希望日時 (例：2026年5月10日 午後17時～)

.....

■ お名前 (ふりがな)

..... 様

■ 西暦生年月日 (例：1990年1月1日)

.....

■ 電話番号

.....

■ メールアドレス

.....

■ 緊急連絡先 (救急搬送要請時に必要となります)

.....

◆ レンタルウェアのご希望 ※各220円 / セット550円 (税込) 都度店頭でのお支払いとなります

・ T シャツサイズ (いずれかに✓)  S  M  L

・ ハーフパンツサイズ (いずれかに✓)  S  M  L

・ シューズサイズ (23.0cm～28.5cm の範囲) ご希望サイズ： \_\_\_\_\_ cm

※レンタル品は体験キャンペーン期間中は無料です

モビリティケア@プラス虎ノ門ジム 03-6441-0620 吉井 中村  
E-mail info-toranomon@athlie.ne.jp

皆さまの健康増進のために最適なプランをご用意しました。

個人会員プラン 先着300名様 限定特典

会員種別	入会金	月会費	ご利用可能施設			レンタルサービス			モビリティケア®セッション パーソナルトレーニング
			ジム	スタジオ	コンディショニング	タオル	ウェア(上下)	シューズ	
プレミアム会員		28,000円 (税込30,800円) → ずっと <b>25,000円</b> (税込27,500円)	●	●	●	●	●	●	いづれか月1回
マスター会員	20,000円 (税込22,000円) → <b>0円</b>	20,000円 (税込22,000円) → ずっと <b>18,000円</b> (税込19,800円)	●	●	●	●	●	●	有料
セレクト2会員		16,000円 (税込17,600円)	3つの施設のうち2つ利用可能			●	●	●	有料
five会員	10,000円 (税込11,000円) → <b>0円</b>	10,000円 (税込11,000円)	—	—	●	●	—	—	有料

※レンタルは1日1setとなります。 ※月会費割引は退会時まで適用されます。

■オプション

モビリティケア®セッション	10,000円/1回 (税込11,000円)	契約ロッカー	2,000円/月 (税込2,200円)
パーソナルトレーニング			

■ビジター利用 5,500円/1回(税込) ※マスター会員と同様の施設・サービスのご利用が可能です

法人会員プラン 先着20社様 限定特典 入会金0円

想定利用回数/年	入会金	都度利用料金なし		都度利用料金あり(利用料500円/回) (税込550円/回)	
		年額(一括払)	月額(月払)	年額(一括払)	月額(月払)
500回	300,000円 (税込330,000円) → <b>0円</b>	1,250,000円 (税込1,375,000円)	109,000円 (税込119,900円)	1,100,000円 (税込1,210,000円)	98,000円 (税込107,800円)
1,000回		2,500,000円 (税込2,750,000円)	218,000円 (税込239,800円)	2,200,000円 (税込2,420,000円)	196,000円 (税込215,600円)
2,000回		5,000,000円 (税込5,500,000円)	437,000円 (税込480,700円)	4,400,000円 (税込4,840,000円)	392,000円 (税込431,200円)
3,000回		7,500,000円 (税込8,250,000円)	656,000円 (税込721,600円)	6,600,000円 (税込7,260,000円)	588,000円 (税込646,800円)
4,000回		10,000,000円 (税込11,000,000円)	875,000円 (税込962,500円)	8,800,000円 (税込9,680,000円)	784,500円 (税込862,950円)
5,000回		12,500,000円 (税込13,750,000円)	1,093,000円 (税込1,202,300円)	11,000,000円 (税込12,100,000円)	980,000円 (税込1,078,000円)

※料金プランにつきましては利用回数・利用人数によりご要望に応じてカスタマイズいたします。

■営業時間

平日(月~金) 7:00 ~ 22:00  
土・祝祭日 7:00 ~ 20:00

■休館日

日曜日  
年末年始休館 12/30・31、1/1~3  
施設メンテナンス休館(不定期)

虎ノ門アルセアタワー

MOBILITY CARE GYM PLUS

モビリティケア。プラス 虎ノ門ジム

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-3 アルセアタワー3F

お問合せ TEL: 03-6441-0620

※本パンフレットに記載の料金特典は定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。  
※記載内容につきまして若干変更になる場合がございます。



動ける未来をデザインする!

痛みや不調を改善し、動けるカラダをつくります。

虎ノ門アルセアタワー

MOBILITY CARE GYM PLUS

モビリティケア。プラス 虎ノ門ジム

入会のご案内

## GYM

ジム エリア



有酸素マシン



筋力トレーニングマシン



フリーウエイト

有酸素運動&筋力系マシンで理想のボディへ。お客様自身のカラダづくりに対する想いに真摯に向き合い、理想のボディメイクのお手伝いをいたします。



ロッカールーム



ラウンジ



シャワー



フロント

当施設は一定条件で月会費が医療費控除対象となる **指定運動療法施設**です。  
提携医療機関：赤坂虎の門クリニック

## STUDIO

スタジオ エリア



心と身体の調整を行うプログラムを実施。中でもメディテーション(瞑想)は、心に余裕と柔軟性をとり戻し、豊かな感受性を育む時間です。瞑想を重ねることによって心を整え、日々のパフォーマンス向上も期待できます。

## CONDITIONING

コンディショニング エリア



モビリティ(可動性)とコア(体幹)の強化を同時に可能にする木製ストレッチ器具「five」を使用し可動域を広げ、ご自身のカラダが本来もっている自然な状態に導きます。

### モビリティケア®とは

モビリティケア®は、巡りを整え、人間本来の身体と感覚を深めていく「動きのケア」です。身体には、本来備わっている自然な伸びや呼吸、そして無理のない動きがあります。モビリティケア®では、その感覚に意識を向けながら、自分自身の身体の声を感じ取れる状態へと整えていきます。セッションでは、マンツーマンの施術に加え、日常生活で実践できるセルフケアのご案内、木製ストレッチ器具「five」を用いた身体の伸びを取り入れながら、身体の可動性と巡りを高めていきます。身体が整うことで、日々の生活が快適になることはもちろん、スポーツパフォーマンスの向上や睡眠の質の改善など、身体全体の巡りとバランスが整い、生活の質の向上へとつながっていきます。

