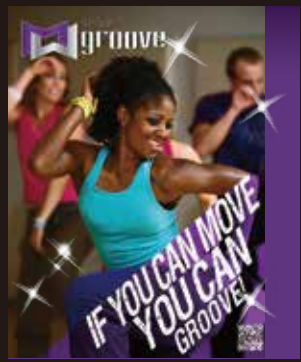




初心者でも
楽しめる
プログラム!
好評稼働中!



LESSON PROGRAM INFORMATION

月会費で全てのプログラムにご参加いただけます(一部有料プログラムを除く)



骨盤体操	トレーニング(特に下腹部)を行う事で歪み改善し、身体を引き締めるクラス。
ダンベル体操	ダンベルを使って、効率良く筋肉のコンディションを整え、気になる部分をシェイプUP!
バランスボール	筋肉のバランスを整え、インナーマッスルも刺激するレッスンです。
ヨガ	柔軟性、姿勢、基礎代謝量、疲労回復などの向上が期待できるクラス。
太極舞	中国音楽に合わせて踊る、誰もが簡単に親しめるエクササイズです。
太極拳	中国古来の心身鍛錬を目的に、ゆっくりした動きで体と心を健康に!
ベリーダンス	中東発祥の民族舞踊で女性の美しさを最大限にひきだす事ができるダンスクラス。
各種エアロビクス	有酸素運動の定番、いろいろな目的に合わせたエアロビクスで運動の基本を身につけましょう。
ZUMBA	心肺機能の向上、カロリー消費!筋肉を鍛え基礎代謝もUPできるクラスです。
アクアビクス	水中で音楽に合わせて体を動かします。膝などの関節に負担をかけずに運動できるクラス。
プールの使い方いろいろ	始めるきっかけ!顔がつけられない、浮かないなど泳ぎたい方へのコースもあります。

☆☆ フィットネスクラブが初めての方も安心です! ☆☆

新入会の方も安心! START SUPPORT

カウンセリング
あなたの目標や目的、どのようになりたいか等、施設の使い方を含めてカウンセリングを行います。



専門の知識を持ったトレーナーがあなたのスタートをサポートします。

体組成測定

体重、体脂肪だけでなく、筋肉、脂肪のバランス等を測定。体の現状を見て、目的、目標に合わせた運動プログラムをご提案します。



運動サポート

バランス良く、効率的に無理なく行うトレーニングのお手伝いをします。



「メタボ」だけじゃない「ロコモ」がこわい!!

「60歳からの30年間を、元気に闊歩できること」誰もが願うことです。50歳を過ぎると7割以上がロコモティブシンドローム(運動器症候群を略してロコモ)といわれています。ロコモは、バランス能力の低下、筋力の低下、骨や関節の病気などが原因です。加齢とともに低下することは仕方ないと思われがちですが、ロコモにならないためには、日常的にカラダを動かす(ストレッチや筋カトレーニング、ウォーキングなど)ことが一番です。年を追うごとに1歳ずつ「カラダの若返り!」をはじめませんか!日常生活のなかに「りらいぶで運動」を取り入れて、いつまでも元気で歩けるカラダを維持し、人生を楽しみましょう。

「りらいぶ」は、あなたの街の「かかりつけの健康づくり」の場

水がからだを支えてくれるから! はじめての方、体力に自信のない方は、プールでの水中ウォーキングから始めることをおすすめします。水の浮力で、肩まで水に入ると足腰にかかる重力は陸上の10分の1にもなります。陸上での運動が困難な肥満の方や高齢者の方でも、足を大きく開いたり、ももを高くあげるなどの動作は陸上よりも無理なく安全にできます。水の抵抗で、インナーマッスル(からだの中にある筋肉)をきたえます。水中運動は気分も爽快! 親切なスタッフのかけ声で、アクアビクス、水中ウォーキングをしませんか!! 楽しんでるうちに体力がつかえます。

はじめてでも意外と動ける!
はじめてでも楽しめる!

私のレッスンライフ!

運動をして、好きなものを食べる!

レギュラー会員 W・Mさん (56歳・女性) ご夫婦
ファミリー会員 M・Mさん (62歳・男性)

お友達の紹介で通い始めて1年。始めたころは更年期障害、肩こり、手足のしびれと、身体の調子がとても悪い状況でした。運動経験は少なかったのでやさしいエアロから始め、GROUPOWERやランニングマシンでのトレーニングが中心になっています。1年が過ぎた今では、体重が15kg減り、肩こり、手足のしびれも無くなりました。健康診断では評価3→1に向上し、調子がすごく良くなりました。旦那も入会し、1ヶ月が過ぎました。5kg体重が減り血圧が安定、出張に行っても疲れなくなり体力が付いたと喜んでます。夫婦でお腹周りがスッキリし、以前のテレビを見てゴロゴロしている生活が嘘のようと話しています。私たちが夫婦は食べることが大好きなのですが、代謝が上がり太りにくいカラダになってきたこともあり、食事も楽しくなりました。"運動して好きなものを食べる"すごくうれしいことです。余談ですが、りらいぶで運動しお風呂に入る生活になり、電気水道代が安くなりました(#^_^#) 感謝・感謝の毎日です。

生活に合わせて選べる会員種別

こんな方におすすめ!!	会員種別	月会費	利用時間
便利でお得 プライベートロッカー付・タオル(大・小)レンタル付	ゴールド会員	12,960円	全営業日・ 営業時間内 いつでも利用可能 月・火・水・金 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00
いつでもご自由に	レギュラー会員	9,720円	
ご家族の2人目から レギュラー会員と同居 家族で、同席引落し	ファミリー会員	7,560円	
16~25才はお得	アンダー25会員	6,480円	
ご家族がお留守の間に	デイ会員	8,100円	月・火・水・金の10:00~17:30
お勤めの帰りや休日に	ナイトホリデイ会員	8,100円	月・火・水・金の18:30~22:00 土・日・祝の10:00~20:00
休日のみご利用の方に	ホリデイ会員	6,480円	土・日・祝の10:00~20:00
集中して泳ぎたい方に	スイミング スクール会員	月4回 6,700円	月4回
		月8回 8,640円	月8回
リハビリの方にも	流水健康教室会員	月4回 7,560円	月4回 (各曜日定員6名)
お風呂だけ 入りたいた方に	お風呂会員	5,400円	全営業日・営業時間内1日1回

★法人会員についてはお問い合わせください。