

# からだ元気なら何でもできる!!

年齢に負けないカラダづくり!

健康プログラム稼働中!



始める  
あなたを応援!

4月30日迄に  
入会手続きの方は!

今なら、

入会金 **0**円 **お得**  
21,600円が

入会  
手続きの際  
ご準備  
下さい!!

- 年会費2,160円 ●事務手数料5,400円
- 月会費1ヶ月分 (月なかばから開始の方は1.5ヶ月分)
- 引落し口座 (七十七銀行か郵便局) ●届出印
- ご本人と確認できるもの ●顔写真 (3×4cm)

※入会特典は6か月以上在籍される方に限ります。  
ご入会后6か月以内に退会される場合は、入会金をいただきます。

健康・スポーツ・ダイエットに  
必要な水分補給の効果!  
「水素水」で  
細胞から元気!

飲み放題で  
月契約で

入会と同時に  
契約の方先着30名様に  
専用ボトル  
プレゼント!

料 金	
月会費	1,080円(税込) → 初月度無料サービス
専用ボトル	1,080円(税込) → 無料
[契約以外] 一杯	200円(税込)

※1回につき500ml給水。飲み放題、汲み放題。

りらいぶ  
プロショップの  
商品が  
(新入会対象!)  
・フィットネスウェア  
・水着・キャップ  
・ゴーグル等  
・SWIM小物類 etc!

写真未着

**30%OFF**

入会をお考えの方の **1回体験  
お試しチケット!**

お1人様1回限り

このチケットをご持参ください。マシンジム、  
プール、スタジオレッスン、風呂、サウナ等  
全てが**1,080円**でご利用いただけます。  
ご利用の際は予約が必要です。  
ご利用前に、ご連絡ください。

有効期限 **2019年4月30日**

4回お試しコース  
**4,320円**もございます。



プール・スタジオ・ジム・スパ  
fitness&relaxation

■お問い合わせはこちらまで

〒981-3217 仙台市泉区実沢中山南25-5  
仙台ヒルズホテル 3F (仙台大観音隣)

☎ **022 (355) 7710**

FAX.022 (277) 5310 [www.relive.jp](http://www.relive.jp)



営業時間 (月・火・水・金) 10:00~22:00  
(土・日・祝) 10:00~20:00

受付時間 (月・火・水・金) 10:00~20:00  
(土・日・祝) 10:00~18:00

休館日 毎週木曜日定休、夏季3日間・  
年末年始6日間・メンテナンス日

提携：(財)宮城県結核予防会 複十字健診センター



駐車場  
完備  
※200台  
駐車可

建物1Fエレベーターに乗り、2Fホテル正面玄関  
から入り、階段にて3F「りらいぶ」にお越し下さい。  
ホテルロビーのエレベーターでもお越し頂けます。



# 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)

	<b>骨盤体操</b>	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。
	<b>ダンベル体操</b>	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!
	<b>バランスボール</b>	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。
	<b>ヨガ</b>	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。
	<b>太極舞</b>	中国音楽に合わせて踊る、誰もが簡単に楽しめるエクササイズです。
	<b>太極拳</b>	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!
	<b>ベリーダンス</b>	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。
	<b>各種エアロビクス</b>	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。
	<b>ZUMBA</b>	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。
	<b>アクアビクス</b>	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。
	<b>プールの使い方いろいろ</b>	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。

## 入会したら最初に何をやるの? 新入会サポートシステム

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。

### ① 血圧測定

安全に運動するために血圧を測定し今日の体調をチェックします。

### ② 体組成測定&カウンセリング

体重、体脂肪だけでなく筋肉量、骨量など体の現状を測定し、目的目標に合わせた運動プログラムを作成します。



### ③ ストレッチマシン説明

バネの反動を利用したストレッチマシンは関節の可動域を増やし、運動中のケガを予防します。

### ④ 有酸素運動系マシン説明

ランニングマシン・エアロバイクの使い方をサポートします。また、あなたに合ったスタジオレッスンのプログラムの案内もいたします。

### ⑤ 筋力系マシン説明

カウンセリングで作成したトレーニングメニューに基づいて効率的に行うトレーニングのサポートをします。



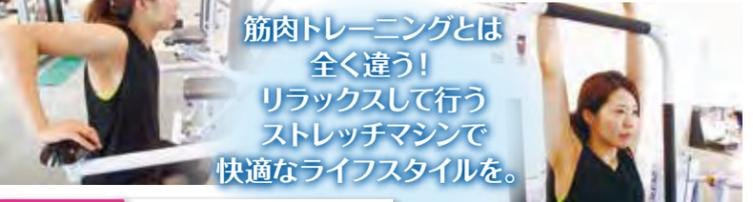
**初回のサポートで全部覚えなくても大丈夫!!**

りらいぶでは、初回サポートの他に  
**5回のサポート券を発行しております(無料)**

だから

**安心してスタートできます**

## 大好評!! ZERO-i ストレッチマシン!



筋肉トレーニングとは全く違う!  
リラックスして行う  
ストレッチマシンで  
快適なライフスタイルを。

こんな効果が期待できます!

- 柔軟性の向上
- ダイエット
- 腰痛・肩こりの改善
- ゴルフや水泳などのパフォーマンス向上

筋肉の柔軟性と関節の可動域をUPさせ、カラダに負担をかけずにパフォーマンスを最大限にUPする事ができます。

## 初心者でも楽しめるプログラム!好評稼働中!!



プールに入りたけれど...やっぱり不安  
少人数制オリエンテーションで不安を解消いたします!

## スイムオリエンテーション

プール初心者説明を受付しております。

日時: 毎月第2・4水曜日・金曜日

時間: 水曜日 14:00~14:30 (担当: 小林)

金曜日 16:30~17:00 (担当: 直子)

対象: 顔を水につけるのが不安な方・潜るのが苦手な方  
水中で鼻から息を出すのが苦手な方など

定員: 各時間 5名様まで

※予約制となりますので、フロントにて予約してください。  
※おひとり様5名様までとなります。初回予約チケットを発行いたします。

プールの心配事は解消!

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、同口座引落し	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	

こんな方におすすめ!!	会員種別	月会費	利用時間
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
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) 入館後、 2時間まで プール・お風呂が ご利用できます
お風呂だけ入りの方に	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。

## 「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(ストレッチや筋力トレーニング、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。

## 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まります。