

健康なカラダへの一步を踏み出そう!!

まずは**1日体験**してみよう!
1,000円(税別)で**施設とレッスン**が
 自由に利用できます。



筋力トレーニングを習慣化して カラダを改善しよう

筋トレすることの
 メリット

- 効果① 動きやすくなる。膝痛、腰痛などの緩和、予防。
- 効果② ボディメイク。脂肪燃焼効果の向上。
- 効果③ 冷え性やコリの改善。
- 効果④ 成長ホルモンの分泌をサポート。
- 効果⑤ 代謝の促進。
- 効果⑥ ストレスへの耐性が向上。
- 効果⑦ 骨量の増加。骨粗鬆症予防。

入会応援 キャンペーン

6月30日@まで

入会金

20,000円(税別)が
 (21,600円(税込))

事務手数料

5,000円(税別)が
 (5,400円(税込))

合計

25,000円(税別)が
 (27,000円(税込))

0円
 で始められます!

りらいぶ
 プロショップ
 の商品が

- ・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!

新入会対象!

30%OFF

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!

専用ボトル
 プレゼント!

飲み放題
 月契約で



料	金
月会費	専用ボトル
1,000円(税別) (1,080円(税込))	1,000円(税別) (1,080円(税込))
初月度無料サービス	プレゼント

※1回につき500ml 給水。飲み放題、汲み放題。



■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



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

月なかば(15日以降)開始の場合、**月会費は半額**となります!!

※入会特典は、6ヶ月以上在籍される方に限ります。ご入会後6ヶ月以内に退会される場合は、入会金・年会費・事務手数料を頂きます。
 ※りらいぶを過去6ヶ月以内に退会された方が再入会される場合は、事務手数料と年会費を頂戴いたします。



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。

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6月30日**

4回お試しコース

4,320円もご紹介します。

泳げなくても大丈夫!まずは水中で歩くことから始めましょう

水がからだを支えてくれるから!

初めての方、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、ももを高く上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(カラダの中にある筋肉)をきたえます。水中運動は気分爽快!親切なスタッフの声かけで、アクアビクス、水中ウォーキングをしませんか?楽しんでいううちに体力がつきます。生活の中にちょっとした運動習慣を取り入れ、健康に暮らしていきましょう。

水深1mで
安心です



こんな効果が期待できます

- 柔軟性の向上
- 関節可動域を広げる
- ダイエット
- 腰痛・肩こりの緩和・改善
- ゴルフや水泳など様々なスポーツのパフォーマンス向上
- 疲労回復



ZERO-i
ストレッチマシン!

ストレッチマシンは
バネの反動を利用した今までとは
全く違うストレッチができます。

(筋膜とは筋肉をつつむ膜のことでウェットスーツのように全身に張り巡らされています。)

IMPHY
ハッピーストレッチ

IMPHYハッピーストレッチは
フォームローラー等を使って
筋膜のストレッチをするレッスンです。

初心者でも楽しめる プログラム!



好評
稼働中!!

はじめての方でも、体力に自信のない方でも大丈夫!!
親切インストラクターにお任せください。

週100超のプログラム!月会費だけで受け放題!

(プログラム一例)
※他多数。ホームページにて
ご確認ください。



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。



天空大河

空手の型、テコンドーなどの武
道をベースに行う新感覚の格闘
系エクササイズ



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。



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。

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。スタジオ及びプールレッスンの説明をいた
します。

体組成測定

カウンセリング



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

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	12,000円(税別) 12,960円(税込)	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	9,000円(税別) 9,720円(税込)	
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	7,000円(税別) 7,560円(税込)	
16~25才はお得	アンダー25	6,000円(税別) 6,480円(税込)	月・火・水・金の10:00~17:30
ご家族がお留守の間に	デイ	7,500円(税別) 8,100円(税込)	
お勤めの帰りや休日に	ナイト ホリデイ	7,500円(税別) 8,100円(税込)	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	6,000円(税別) 6,480円(税込)	土・日・祝の10:00~20:00
リハビリの方にも	流水健康 教室	月4回 7,000円(税別) 7,560円(税込)	月4回 (各曜日 定員6名)
お風呂だけ入りたい方に	お風呂	5,000円(税別) 5,400円(税込)	入館後、 2時間まで プール・お風呂が ご利用できます
			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。