



運動経験が
0でも大丈夫!
いくつになっても
筋肉はつく!



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



Instagram
Follow me! はじめました



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。

ご好評につき
**夏のヨミヨミ
キャンペーン 第2弾**

先着
**30名様
限定!!**

8月31日(土)まで!!
お急ぎ下さい

入会金 20,000円(税別) (21,600円(税込))	事務手数料 5,000円(税別) (5,400円(税込))	初回月会費 初回はどの時間帯 でも利用可
--	--	-----------------------------------

ヨミヨミ 3,000円 (税別)
最大34,000円お得!!
で始められます!

さらさら だけの水分補給じゃない。
ダイエット、美容、若々しさを保つのに最適!!

「水素水」2ヵ月無料!!



若々しさを保つ抗酸化酵素は30代から減少を始めます。水素水は抗酸化物質。しっかり取り込んで若々しさを保ちましょう。

※無料期間終了後は1ヶ月あたり1,000円(税別)の会費で飲み放題できます。

入会手続きの際
ご準備下さい!!

- 年会費2,000円(税別)(2,160円(税込))
- 引落し口座(七十七銀行か郵便局)
- コムコム料金3,000円(税別)(3,240円(税込))
- 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ヶ月以上在籍される方に限ります。ご入会后6ヶ月以内に退会される場合は、入会金・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。



**新レッスン
導入!!**



**週150本のプログラム!
月会費だけで受け放題!**

プログラム内容はホームページをご覧ください。

**夏はプールが最高!
気持ちよく
トレーニングしよう**

TOP RIDE & R-CYCLE

アール



音楽に合わせるから
楽しい

固定式自転車だから
安全

脂肪燃焼効果
抜群

足の引き締め
筋力UP

**流行の暗闇
スタジオ**

周りを気にせず自分の世界で楽しめる!
ディスコのような雰囲気が最高!!
自分の体力に合わせてできるから初めてでも安心。
さあ、自転車の新しいレッスンを体験しよう!!

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)	
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) 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	5,000円(税別) 5,400円(税込)	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。



水中運動
浮力が膝、腰の負担を軽減

各種泳法
消費カロリーが圧倒的に多い

アクアピクス
水の抵抗でバランス良く筋力アップ
バランスよく痩せる!!

入会したら最初に何をやるの? 新入会サポートシステム

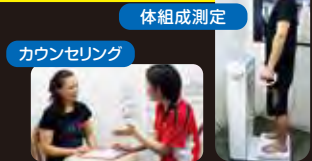
専門の知識を持ったトレーナーがあなたのスタートをサポートします。

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。



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**

**IMPHY
ハッピーストレッチ**



大好評!筋膜のリリース
初めての方も効果が感じられます。



私たちが
レッスンします

**元日本代表選手
佐藤博美が
レッスンします!!**



大学在学中、第4回アジア大会水泳日本代表選手として出場。オリンピックを目指していました。
現在は、大人から子供まで指導に当たりながらマスターズ大会にも出場し、50m背泳ぎ世界記録を何度も突破しています。

レッスン 毎週日曜日 泳ぎの基本 15:00~15:30
 Swim500 15:45~16:15