

健康なからだは 筋力トレーニングでつくれる!



入会応援 キャンペーン

9月30日(月)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!

「りらいふ」はこんな方におすすめです

- いつまでも元気でいたい人
- 運動不足が気になる人
- 体力・筋力が落ちてきたと感じる人
- 10才若返りたい人
- メタボが気になる人
- 医者からすすめられている人

まずは体験! お試しコース!

・マシンジム ・スタジオレッスン ・プールレッスン ・自由遊泳
・アクアビクス ・水中運動 ・マッサージ機 ・大浴場 等
全て利用可能です。生活の中に「りらいふ」を取り入れる第一歩!

お試しコースは選べる2種類

4回お試しコース
4,000円(税別)
(4,320円(税込))

1日お試しコース
1,000円(税別)
(1,080円(税込))

**初回は
予約が必要**

- お電話でご予約の上、お越しください。
- お一人様1回限りとさせていただきます。

今ならお試しコースよりご入会で

利用料金キャッシュバック!!

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))
- 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(3x4cm)

※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。
※りらいふを過去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。



Instagram
Follow me! はじめました

■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



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「りらいふ」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。

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!!
月会費で
飲み放題!!



料 金	
月会費	専用ボトル
1,000円(税別) (1,080円(税込))	500円(税別) (540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。	

レッスンプログラム!

週150本のプログラム!
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。



水中ウォーキング
浮力が膝、腰の負担を軽減

アクアビクス
水の抵抗で水の抵抗で
バランス良く筋力アップ
バランスよく痩せる!!

各種泳法
消費カロリーが圧倒的に多い

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。



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。



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。



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。

プールはウォーキングから始めよう!

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。

「メタボ」だけじゃない「ロコモ」がこわい!!

「60歳からの30年間で、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。



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

パ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

TOP RIDE & R-CYCLE



音楽に合わせてから
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!!

スミスマシン導入

専用ルームで集中してトレーニングすることができます。初回はトレーナーがサポートしますので、初めての方でも安心して筋力トレーニングができます!



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	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
お風呂だけ入りたい方に	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。