

# 適度な運動と心からの笑いで 免疫力アップ！



栄養

運動

笑い

免疫力を上げて  
健康に！

お客様に安心してトレーニングしていただくために、  
安全な環境づくりを徹底していきます！

## 施設での取り組み

### 手指用消毒液設置



### 消毒作業の実施



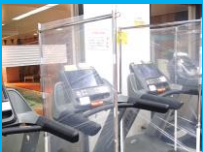
### 社会的距離の確保



### ジム・スタジオ換気の徹底



### 飛散防止パネル設置



### マシン拭き用ペーパータオル



## スタッフの取り組み

### 毎日の体調チェック



### 健康管理の徹底



### 勤務時マスク着用



## お客様へのお願い

### 入館時の検温



### 入館時の手指消毒



### ストレッチルーム・ロッカーでのマスク着用



フィットネスクラブりらいぶ

仙台大観音横  
仙台ヒルズホテル3F

☎022(355)7710 今すぐお電話ください♪

詳しくはWEBへ！  
こちらの  
QRコードを  
お読み取りください。

ホームページ



# ～スポーツクラブが初めての方でも安心～ 新入会サポートシステム

☎022(355)7710  
今すぐお電話ください♪

## 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。



## ④ 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。



## 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、  
骨量など身体の現状を測定し、  
目的目標に合わせた運動プロ  
グラムを作成します。



## ⑤ 有酸素運動系マシン説明

脂肪燃焼に効果的な  
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。



## ③ スタジオ&プールレッスン説明

週150本のプログラムを  
ご用意しております。  
運動目的や体力、既往歴に  
応じたプログラムを提案いたし  
ます。体力に自信がない方でも  
安心して参加できます。



## ⑥ 筋力トレーニングマシン説明

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、効果的に行う  
トレーニングのサポートを  
します。



りらいぶでは初回サポート後、無料で5回サポートいたします。  
だから安心してスタートできます！

### 新入会応援キャンペーン

8月末までご入会で、  
入会金 20,000円(税別)と **無料!**  
事務手数料5,000円(税別)が

### 入会手続きの際、ご準備ください

- 月会費1ヶ月分(月半ばから開始の方は1.5ヶ月分)
- 年会費2,000円(税別)
- 引き落とし口座(ゆうちょ銀行か七十七銀行)
- 届出印 ● 顔写真(3×4cm)  
※申し込みの際、300円(税込)で撮影可能です。
- ご本人と確認できるもの(運転免許証や健康保険証)

1日体験は1,000円(税別)で利用できます。

フィットネスクラブりらいぶ公式LINE  
タイムリーにりらいぶ情報をお届けします！  
お友達追加よろしくお願ひ致します♪



QRコードをスキャン