

筋肉は何歳からでもよみがえる!
動ける身体で免疫力UP!!

おかげさまで

12周年

感謝の気持ちをこめて

10月限定先着30名様入会5大特典

特典① 全会員種別対象 サンキュー
初月月会費 3,900円(税込)

特典② 入会金 20,000円

特典③ 事務手数料 5,000円

特典④ 年会費 2,000円

特典⑤ 水素水3ヶ月無料(3,000円相当)
専用ボトルプレゼント

※[水素水の効果]老化現象や生活習慣病の原因である「活性酸素」を除去する働きや「抗酸化作用」があるとされています。

オール
0円

初月月会費

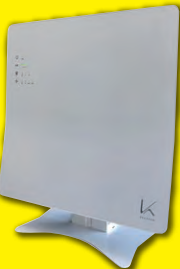
サンキュー
3,900円のみで
始めることが
できます!!

総額30,000円が無料
(税別)

りらいふは感染拡大防止対策を実施しております。

光触媒で館内まるごと除菌

光触媒 除菌脱臭機
TURNED X
高性能の
99.9%
ウイルス除菌



マスク着用



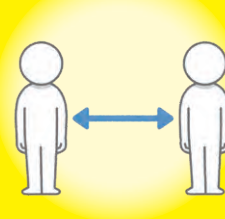
来館時の
検温・消毒を徹底



ジム・スタジオの
換気の徹底



レッスンの
人数制限



消毒や
清掃の徹底



お客様が安心して通えるように安全な環境づくりを徹底しておこなっています。

入会手続きの際ご準備下さい!!

- 月会費 初月月会費1ヶ月分 3,900円(税込) ●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(3cm×4cm) ※申込みの際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)

※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・事務手数料・年会費を頂きます。※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。



■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)

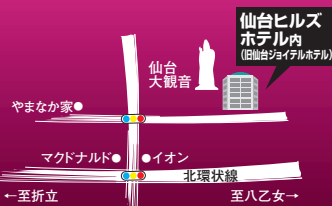
☎ 022(355)7710

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) 10:15~20:00
(土・日・祝) 10:15~18:00
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。

12周年オープン記念イベント

10/9金・10土・11日

この
期間だけの
特別レッスン
プログラム

この3日間は1日800円(税込)で
どなたでも利用できます

全施設利用可



- ✓足腰痛い人は水中ウォーキング!
- ✓泳ぎたい人はプールレッスン!
- ✓ダイエットしたい人は有酸素系レッスン!
- ✓筋力つけない人は筋トレ系レッスン!
- ✓ストレス発散したい人は格闘技系レッスン!

へGO!!

詳しくはHPまたはお電話で
☎ 022(355)7710

※通常レッスンのHPをご確認ください。



スポーツクラブが初めてでも安心! 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。

私たちが
サポート
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、あなたの目的目標に合わせた運動プログラムを作成します。



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。(詳しい内容はホームページで!!)



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。



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。



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。



入会したら、正しいマシンの使い方などを覚えるまで、マンツーマンで親切にサポートいたします。だから安心してスタートできます!

私の「りらいぶ」ライフ!!



仕事がデスクワーク中心になったことで、運動をする機会が少なくなり体力の低下と体型が気になってきていました。知人の紹介で運動を始めるきっかけになり、りらいぶに通うことにしました。

最近は音楽に合わせてパンチ、キックといったアクションをする「グループファイト(格闘技系レッスン)」に参加することが楽しみです。ストレス発散に最高!!

レッスン前の筋力トレーニングと相まって、腕や脚には今までなかった筋肉が付き、お腹は明らかに凹んできました。鏡を見るのが楽しくてしょうがないです。(笑)

今後もトレーニングを続けて「年齢よりも若く見える」程度には体型を作りたいと思っています。

りらいぶはスタッフの皆さんがイキイキしていてアットホームな雰囲気なので、楽しく時間を過ごせる空間ですね。そこが魅力的だと感じます。



会員 夏原様(40代)

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	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	
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	
16~25才はお得	アンダー25	6,000円	月・火・水・金の 10:00~17:30 月・火・水・金の18:30~22:00 土・日・祝の10:00~20:00 土・日・祝の 10:00~20:00
ご家族がお留守の間に	デイ	7,500円	
お勤めの帰りや休日に	ナイト ホリデイ	7,500円	
休日のみご利用の方に	ホリデイ	6,000円	月4回 7,000円 (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
リハビリの方にも	流水健康 教室	7,000円	
お風呂だけ入りたい方に	お風呂	5,000円	

※上記金額はすべて税別です。★尚、年会費・チケット類・販売品等も税額10%になります。★法人会員についてはお問い合わせください。