

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!

インストラクターがいるから 初めての方でも安心してレッスンできる!! レッスンを受けて免疫力UP!!

スタジオレッスン Studio Lesson

インストラクターがしっかり指導。見てわからない時も安心・安全にレッスンできます。

初めての方向け おすすめレッスン!



モーニングストレッチ

ゆったりとした、リラックスできる音楽に合わせて全身をストレッチし可動域を広げていきます。



メディカルトレーニング

膝や股関節等、医師から運動療法を勧められた方におすすめのクラス。



フラダンス

ゆったりとした動きと音楽で身心ともにリラックスしながらフラの動きをおぼえるクラス。



はじめてエアロ

はじめてエアロビクスに挑戦する方のやさしいクラス。

プールレッスン Pool Lesson

水の効果は膝・腰の負担を減らすだけでなく脳の活性化や水流による美肌効果も!!

元マスタース日本記録保持者も指導します。



水中ウォーキングレッスン

水の浮力で重力から解放されるので膝などの関節を痛めず負担が少なく運動ができます。



アクアビクス

音楽にのりながらインストラクターの動きにあわせて楽しく動くクラス。



スイムオリエンテーション

水が苦手な方におすすめのクラスベテランコーチが手とり足とり親身になってレッスンします。必ず潜れて、泳げるようになります。



流水健康教室 ★別料金でお試しください。

水の中で超音波を発生させ、その流れを身体にあてながら運動やマッサージを行う健康運動法です。運動が苦手な方や歩行困難な方のリハビリにも有効です。

他にもレッスン盛りだくさん!週150本のプログラムが会費だけで受け放題!

私の「りらいぶ」ライフ!!



会員 河野様

大好きなゴルフ、テニス、スキーをずっと続けられるようにと、りらいぶに入会してからもう11年。スタッフやメンバーの方々ともアットホームな雰囲気の中楽しく通っています。通い始めてから、ゴルフの飛距離が伸びたり、また骨折後のリハビリのため筋トレの個人レッスンを受けたり、びっくりするほどの速さで完治しました。コロナ禍の中で、私たちが安心して過ごせるようにと、館内の消毒や掃除を徹底されているのを見ると感謝の気持ちでいっぱいになります。これからもよろしくお願いします。

りらいぶ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



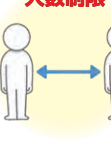
来館時の検温・消毒を徹底



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。

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	13,200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	9,900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	7,700円		
16~25才はお得	アンダー25	6,000円		
ご家族がお留守の間に	デイ	8,250円	月・火・水・金の 10:00~17:30	
お勤めの帰りや休日に	ナイト ホリデイ	8,250円	月・火・水・金の17:00~22:00 土・日・祝の10:00~20:00	
休日のみご利用の方に	ホリデイ	6,600円	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 7,700円	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	5,500円	全営業日・営業時間内1日1回	
※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。				

※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。