

大切なのは運動だ!!

コロナで再確認!

あ〜
今が一番
若いって感じる

40代になり疲れやすさを感じ始めたとき
「何歳まで元気に働けるかな」と
不安になったけど、りらいふに来て、
人は自分次第で変われるって
確信しました。まだまだこれからです!

ん〜
心も体も軽く
なってきた

子育てが終わったあたりに、友人から
「身体が曲がっているよ」って言われ
ショックでした...
家事も仕事も頑張るために、
身体を鍛えてもう一度昔の
自分を取り戻します!

これコロナのせいですか?

●外出自粛で筋力低下 ●ついつい食べすぎ

体力不足で脂肪過多は、行動も
気力も低下してしまいます。

コロナに負けない身体作りで、
自分の大切な人生を有意義にしましょう。

GO!!

インストラクターがしっかりサポート!
安心・安全にレッスンできます。

8月
入会特典
8月31日まで

入会金 22,000円
事務手数料 .. 5,500円
年会費 2,200円

0円

※記載の金額は全て税込です。

カラダの調子を整えたい人は
ヨガレッスンへ

足腰痛い人は
水中ウォーキングへ

入会手続きの際ご準備下さい!!

- 月会費 1ヶ月分
(月なかばから開始の方は1.5ヶ月)
- 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)

★月なかば (15日以降) 開始の場合、月会費が半額となります。
※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、諸費用を頂戴いたします。

プール・スタジオ・ジム・スパ
fitness&relaxation

りらいふ



入会を
お考えの方へ
**1回体験
お試しチケット**

お1人様1回限り

このチケットをご持参ください。マシンジム、プール、
スタジオレッスン、風呂、サウナ等全てが**500円**で
ご利用いただけます。ご利用の際は予約が必要です。
ご利用前に、ご連絡ください。

有効期限 **2021年8月31日**

※過去1年以内に体験された方はビジター料金になります。

■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



Instagram
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) 10:15~20:00
(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



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。

夏休みは以下の系列校でスイミング!



国見スイミングクラブ

仙台市青葉区国見 3-11 ☎022-234-5138



ライブスポーツ将監

仙台市泉区将監 4-29-1 ☎022-375-3224



ライブスポーツ錦ヶ丘

仙台市青葉区錦ヶ丘 1-3-1 ☎022-748-4020

人生で最後のダイエット 健幸ダイエットコース開設

※ダイエットコースのみのお申し込みも可能です。

ダイエット成功のヒミツはここにあり

健幸 ダイエット 5つの 特徴

- ① 自己分析(生活習慣もチェック)
- ② ダイエットに特化した週2回のパーソナルトレーニング
- ③ 正しい栄養指導(毎日の食事アドバイス)と毎日のカウンセリング
- ④ トレーナーのサポート(いつでも悩みを相談)
- ⑤ 期間内はパーソナルトレーニング
当日以外も施設利用可(週1回3時間)

料金 ※返金制度あり(返金には条件があります。)

2ヶ月コース(計16回)
171,000円

3ヶ月コース(計24回)
229,000円

モニター結果

K・Kさん 年齢50才 女性 実施期間2ヶ月
体 重 62.3kg ➡ 55.6kg **-6.7kg**
体脂肪 37.5% ➡ 32.4% **-5.1%**
腹 囲 90.2cm ➡ 75.0cm **-15.2cm**

年齢が上がるにつれ、体重も増加、諦めもありましたがこのままではいけない!と覚悟を決めダイエットモニターを希望しました。最初の1カ月は停滞期(体重変化なし)もありましたが、専属のスタッフさんが食事やトレーニングのない日の管理もしっかりアドバイスをしてくれたので、続けることが出来ました。今では肩こり、倦怠感もなくなり、体調が良くなったことはありがたいことです。「健康」「幸せ」まさに「健幸ダイエット!」ここで体験した事を活かして、これからもういぶでトレーニングを続けます!



**まずは無料
カウンセリング**

- カウンセリングの費用は無料
- 相談だけでも大丈夫
- 体組成測定で今の自分がわかる

電話でも無料カウンセリング受付中!
☎022-355-7710

詳しくは
ここを
チェック
▶▶▶



新入会サポートシステム

スポーツクラブが初めての方でも安心!

☎022(355)7710 今すぐお電話ください♪

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!

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。



**りらいぶは
感染拡大防止対策を
実施しております。**

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。

光触媒で館内まるごと除菌

光触媒 除菌脱臭機
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



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!

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	14,520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	10,890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	8,470円	
16~25才はお得	アンダー25	6,600円	月・火・水・金の 10:00~17:30 月・火・水・金の17:00~22:00 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	9,075円	
お勤めの帰りや休日に	ナイト ホリデイ	9,075円	
休日のみご利用の方に	ホリデイ	7,260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
リハビリの方にも	流水健康 教室	月4回 8,470円	
お風呂だけ入りたい方に	お風呂	6,050円	
全営業日・営業時間内1日1回			

※上記金額はすべて税込です。★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。