

# 免疫力UPでウイルスに負けないカラダづくり!!

自分では  
気づかない  
「ロコモ」がごわい?  
ロコモ予防と  
免疫力アップ

在宅太り・運動不足・健康不安は「りらいぶ」で解消しましょう!

加齢とともに「立つ」「歩く」などの動作が思うようにできなくなるため、さらに動くのがおっくうになり、筋力の低下で、バランス能力も低下して転倒などの心配もおきてきます(ロコモティブシンドロームという)。コロナ禍では、運動する機会が少なくなると免疫力も低下してしまいます。日常的に体を動かす(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1番です。年を追うごとに1歳ずつ「身体の若返り」を始めませんか!日常生活の中に「りらいぶで運動」を取り入れて、いつまでも元気で歩ける身体を維持し、人生を楽しみましょう!



週150本のプログラムをご用意しております。

レッスンは月会費に含まれています。  
どのレッスンにもご参加できます。  
10月のレッスンプログラムはコチラ▶



初めての方向け  
おすすめレッスン!

## スタジオレッスン

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。



### 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

股や股関節等、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

はじめてエアロピクスに挑戦する  
方のやさしいクラス。



どのレッスンにも  
参加できます!!

## プールレッスン

初めての方向け  
おすすめレッスン!

水の効果は膝・腰の負担を減らすだけでなく  
陸上より大きく思いっきり動ける。  
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

関節に負担が少なく安心して運動できます。

### アクアピクス

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 要予約

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。  
必ず泳げて、泳げるようになります。

### 流水健康教室 \*初回体験1,100円

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。



泳げなくても大丈夫!まずは水中で歩くことから始めましょう

水深1mで  
安心です

初めての方、体力に自信のない方は、プールでの水中ウォーキングから始めることをおすすめします。水の浮力で、肩まで入ると足腰にかかる重力は陸上の10分の1にもなります。陸上での運動が困難な高齢者の方でも、足を大きく開いたり、ももを高く上げるなどの動作は陸上よりも無理なく安全にできます。水の抵抗で、インナーマッスル(カラダの中にある筋肉)をきたえます。水中運動は気分爽快!親切なスタッフに見守られながら、アクアピクス、水中ウォーキングをしませんか?楽しんでるうちに体力がつかます。  
生活の中にちょっとの運動習慣を取り入れ、健康に暮らしていきましょう。



水が  
からだを  
支えてくれる  
から!

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 <small>プライベートロッカー付・タオル(決・全)レンタル付</small>	ゴールド	14,520円	<b>全営業日・営業時間内 いつでも利用可能</b> 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	ファミリー	8,470円	
16~25才はお得	アンダー25	6,600円	
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	月火水金の17:00~22:00 土日祝10:00~20:00
休日のみご利用の方に	ホリデイ	7,260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 8,470円	月4回 入館後、2時間まで (各曜日定員8名) プール・お風呂が ご利用できます
お風呂だけ入りの方に	お風呂	6,050円	全営業日・営業時間内1日1回

※上記の金額はすべて税込です。\*月会費・年会費・入館料・お風呂・お風呂・お風呂10%にのります。\*入館料は入館時にのみお支払いください。

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

10月は体験のチャンス!  
☎022(355)7710

① 血圧測定 血圧がサポートします

② 体組成測定 & カウンセリング

③ スタジオ & プールレッスン説明

④ ストレッチマシン説明

⑤ 有酸素運動系マシン説明

⑥ 筋力トレーニングマシン説明

詳しい内容はホームページで!

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!

入会手続きの際ご準備下さい!!

\*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、諸費用および1ヶ月分の会費を頂戴いたします。

●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)