

コロナに迷わされない生活を

60代・70代こそ運動習慣!!

元気な80代を迎えるために!

こんな方は **要注意!**

- ・ 歩くのがおっくう
 - ・ 家から出ないでとじこもり
 - ・ 何をするのも面倒くさい
 - ・ 疲れやすい
 - ・ 何もしないで1日が終わる
- 老化のはじまり

運動習慣で

すべて解消!

りらいぶ生活で運動すると

- ・ 元気になる
- ・ 出かけたくなる
- ・ 明るくなる
- ・ 新しいことを始めたくなる
- ・ 周りの人も明るくなる
- ・ 5才~10才若返る

初めての方に合った運動メニューを作成
専門スタッフが寄りそい、しっかりサポート

週150本のレッスンプログラムすべて、
親切インストラクターが指導にあたります。
楽しい雰囲気自然と笑顔!

マシントレーニングで
筋力アップ!

まずは気軽に体験してみませんか?
初めての方歓迎!!

1日体験
お試しチケット

お1人様1回限り

※過去1年以内に体験されていない方

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、すべてが**500円**で
ご利用いただけます。ご利用の際は
電話で予約が必要です。
詳しくはお気軽にお問い合わせ
ください。

有効期限 2022年5月31日

入会手続きの際ご準備ください

- 年会費 2,200円
- 6月分の月会費
- 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)
- ご本人と確認できるもの

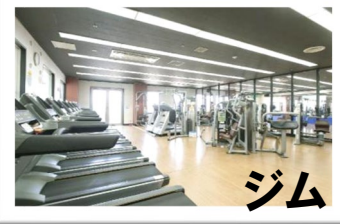
※上記金額はすべて税込です

5月 **5月新規入会キャンペーン**

5月ご入会で ◎入会金(22,000円) ◎事務手数料(5,500円) → **0円**

早い方がお得!!
5月分の月会費無料

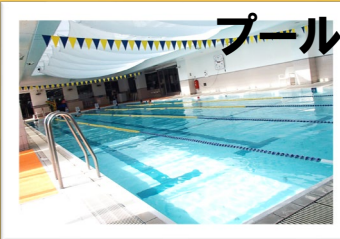
年会費(2,200円)で始められます!
※6月分の月会費は入会時に頂戴いたします。入会手続きの際にご準備いただく物をご覧ください。
※入会特典ははお風呂会員・流水会員は適用外です。※6か月以内に退会される方は事務手数料を戴きます。



ジム



スタジオ



プール



大浴場



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「りらいぶ」に
お越し下さい。ホテルエレベ
ーターでもお越し頂けます。



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
(木)キッズスイミング はっぴーふいっとのみ実施

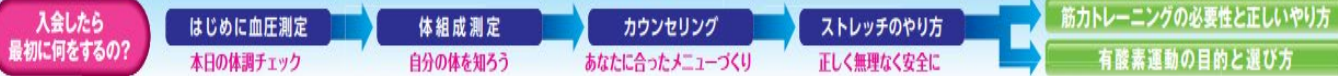
受付時間 (月・火・水・金)10:30~20:00 (土・日・祝)10:30~18:00

休館日 毎週木曜日定休(キッズスイミング はっぴーふいっとのみ実施)
夏季4日間・年末年始6日間・メンテナンス日



ホームページ





Gym

脂肪燃焼させるには有酸素運動が一番！エアロバイクやランニングマシンで理想の体型を目指しましょう！
また、血圧や血糖値を安定させ、生活習慣病の予防・改善にも効果的です。



圭子トレーナー



Studio A.B

祥乃トレーナー

腰痛・ひざ痛、肩こりでお悩みの方！ストレッチやバランスボールは、誰にでもできる緩やかなレッスンで、歪みや柔軟性を改善していきます。



望トレーナー



ダンベル体操・お腹シェイプをスタジオで！音楽に合わせてテンポよく行うので、1人で黙々とトレーニングは苦手という方や初心者の方でも気軽に参加できます。いつの間にか筋力アップ・代謝アップで、トレーニングへの自信へつながります。



Pool

膝や腰に負担をかけずに、運動するにはプールが一番です！もちろん泳げなくてもご心配なく！浮力や水の抵抗を利用するので効果的に脂肪も燃焼しちゃいます！プールの基本は楽しさです！運動・体力に自信のない方、お任せください。



本田トレーナー



新入会の方におすすめのプログラム

モーニングストレッチ



ゆったりとした音楽に合わせて、全身をストレッチし可動域を広げていきます。

アクアピクス



音楽のにりながら、インストラクターの動きに合わせて楽しく動く全身運動

ヨガ



ゆっくりとした動きで柔軟性・姿勢改善などの効果が期待できるクラス。

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・腰などの関節に負担が少なく運動できます。

週150本のプログラムが月会費だけで受け放題！あなたに合ったレッスンが見つかります♪

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・小巾着付	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人から レギュラー会員 同席専断で、同席専用	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 土日祝の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 教室会員	月4回8,470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 ご利用できます
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 *法人会員についてはお問い合わせください。

会員外の方は1回770円で、お風呂をご利用できます。

やりたいけど通えないという方は **ONLINE** にご参加ください。
インスタライブやYouTubeで お家で身体を動かしましょう



YouTubeの「みんなライブへ集合」では、HIIT (高強度インターバル) トレーニングや筋膜リリースなどのレッスンだけでなく、健康セミナーやインタビューなど、いろいろなコンテンツをご用意しています。



インスタライブの予定！
5月25日 (水) 18:30~ (担当 佐々木)
6月25日 (土) 18:30~ (担当 圭子)

メリハリボディの
自重トレーニング
脳トレ&スローエアロ

新しく木曜日に いらいぶキッズスイミングスクール 始めました！

ライブスポーツでかなえられる

身体が丈夫になる！
カゼをひきにくくなる！

水に入ることで、体温調節機能が強くなります!!

大切な成長期神経系へのアプローチは今はかない

子供の頃覚えたことは忘れない!

水泳は全身運動!
他のスポーツ選手も取り入れています!

水泳は陸上の運動量の4~10倍! 水の抵抗で身体に負担をかけずに全身を鍛えられます!

想像力も豊かに
学習能力もUPします!

水泳の全身運動は脳が活性化し、集中して勉強ができます!

泳げるようになる!!
だけじゃない!!

定期的に身体を動かすことでストレス発散!
プールが初めてのお子様から、泳げるお子様まで大切な成長期にしなやかに強い身体づくりができます。
さあ! りらいぶのプールで泳ごう!



お試し教室してみませんか?

通常5,500円を
5月お試し 5,000円/月4回

5月分の練習日 5/12(木)・5/19(木)
5/26(木)・6/2(木)

※お1人様1回 無料体験できます
無料体験後お試しに移行できます

日程 毎週木曜日
時間 Cコース...15:30~16:30
Dコース...16:30~17:30
対象 園児(4才)~小学生



さらに!
用品プレゼント

入会特典

入会金(5,500円)
事務手数料(3,300円)

無料



入会手続き時必要なもの ●引き落とし口座(ゆうちょ又は七十七) ●口座届出印 ●顔写真(3×4cm)
●初月会費7,700円 ●年会費2,200円

体験は、電話でご予約を ☎022-355-7710