

コロナは5類へ移行!
自粛生活からの復活!

コロナ
太り
解消!

運動不足
解消!

いつまでも
動ける
身体を!

健康応援キャンペーン

厚生労働大臣認定 健康運動指導士在籍!

始めよう楽しい運動習慣!

6月は

開始前にまずはお試し!

1回お試しコース

1,100円 (税込)

■プール ■マシンジム ■スタジオレッスン ■大浴場等 全て利用可能。

4回お試しコース

3,300円 (税込)

初回はお電話でご予約下さい。
お1人様1回限りとさせていただきます。

6月開始の
入会特典

入会特典は6ヶ月以上在籍の方に
限ります。

特典1 入会金 30,000円
事務手数料 5,500円 0円

特典2 おためし
料金 キャッシュバック

特典3 サプリメントサーバー (飲み放題)
2ヶ月無料 (通常3,300円/月)

サプリメントサーバーとは?

必須アミノ酸・発汗ジンジャー・ホエイプロテイン&クエン酸コラーゲン、ヒアルロン酸
運動前後、運動中に効果的なドリンクが飲み放題!

施設は
いつでも
見学自由



厚生労働大臣認定
健康増進施設

プール・スタジオ・ジム・スパ
fitness&relaxation

りらいふ

〒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)

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

入会申込み時に
ご用意いただくもの

●年会費2,200円●初月年会費 ●写真 (3×4cm) ※スナップ写真可
●引き落とし口座 (七十七又はゆうちょ) ●口座届出印 ●ご本人と確認できるもの

■お問い合わせはこちらまで

☎ 022 (355) 7710
FAX.022 (277) 5310

www.relive.jp

ホームページは
こちらから



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。

筋肉は何歳からでも鍛えられる!!

50歳を超えると7割以上がロコモティブシンドローム (ロコモ) です。

■筋力の低下 ■バランス能力の低下 ■骨や関節の病気

加齢とともに低下するのは仕方ない!ではありません!!ロコモにならないためには
カラダが動けるうちから、ウォーキングや筋力トレーニングなどを
日常生活に取り入れることが一番です。



まだ歩けるうちから筋肉を鍛えましょう!すでに歩くのが
苦手な人は『水中ウォーキング (裏面参照)』から!!

新設 はじめての方へおススメ!!

どなたでも
自由に参加
できます

機能改善エクササイズ 火曜日 15:15~16:00

腰痛や股関節痛・肩痛など
にお困りの方におススメです。

マットの上で仰向けで行う動きが多いので
はじめての方でも参加しやすい内容です。
「自分のカラダは自分で動かす」・「自分の健康
は自分で守る」ためにどなたでも・いつから
でもスタートできるのでぜひ参加ください。



健康運動指導士が直接アドバイス!

メディカルストレッチ 土曜日 14:00~14:45

体前屈をする時ヒザが曲がったり、痛みを感じたり、太ももが
張る方、関節の可動域の低下にお悩みの方におススメです。

- ①自重 (自分の体重) トレーニングの
習慣をつける
- ②下半身の筋力アップ
- ③可動域を広げ、柔軟性の向上
- ④痛みの軽減



他にも多彩な
レッスンが盛り沢山!

くわしくは▶

