



健幸を楽しもう、大人のフィットネス。
 フィットネス未経験の方、体力に自信のない方こそ大歓迎。
 安全に楽しくをモットーに専門トレーナーが親切丁寧にサポートします。
 豊富なプログラムで健康づくりを気軽にお楽しみください。



TRAINING 初心者も安心! 落ち着きあるジム



バイクエリア
 関節への負担を軽減しながら、楽しく脂肪燃焼!

マシンジム
 有酸素マシンや筋トレーニングマシンを完備。効率良く理想のカラダづくりができます。
 パーソナルトレーニングも行っております。



ストレッチマシン
 理学療法でも活躍、効果的で安全にストレッチ。

SWIM 足腰に自信のない方も安心してスタート!



プールプログラムも多彩!
 水中ウォーキングやアクアビクスからスイミングスクールまで、豊富なプログラムをご用意しています。

温水プール (25m×5 コース)
 天窓から陽光が降り注ぐ開放的なプール。関節への負担を軽減し、全身運動ができます。



ロビー

休憩室

ロッカールーム

入会申込み時にご用意いただくもの

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

営業時間

月・火・水・金	10:00~22:00 (受付20:00まで)
土・日・祝	10:00~20:00 (受付18:00まで)

休館日

毎週木曜日
 夏季4日間・年末年始6日間・メンテナンス日

会員種別	月会費	利用時間	こんな方におすすめ
フィットネス会員	ゴールド	14,850円	全営業日・営業時間内 いつでもご利用いただけます。
	レギュラー	11,330円	いつでもご利用いただけます。
	ファミリー	8,800円	月・火・水・金 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00
	アンダー25	6,930円	16才~25才はお得
	デイ	9,460円	月・火・水・金 10:00~17:30 平日昼間を有効活用
	ナイトホリデイ	9,460円	月・火・水・金 17:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00 お勤めの帰りや休日に
ホリデイ	7,590円	土・日・祝 10:00~20:00 休日のみ利用したい	
水中ウォーキング会員	月4回 6,600円 月8回 8,800円	火・土 13:00~13:45 入館後、2時間までプール・お風呂がご利用できます	新設 元気に歩くために
流水健康教室会員	月4回 8,800円	月4回 (各曜日定員6名)	リハビリの方にも
お風呂会員	6,600円	全営業日・営業時間内 1日1回	スパ&サウナで健康に

★法人会員についてはお問い合わせください。

★法人会員についてはお問い合わせください。

ENJOY 2つのスタジオで多彩なプログラム開催!



ヨガ
 健康美をつくる様々なタイプのヨガをご用意。



ピラティス
 姿勢を改善して、コンディションを整えます。



ズンバ
 ラテン音楽に乗って、たっぷりカロリー消費!



R- サイクル
 没入感が楽しい! 安心安全なバイクプログラム。

RELAX 四季の眺めを楽しみながら優雅にリラックス



大浴場
 緑豊かな市内や美しい夜景が見渡せる大浴場でお寛ぎください。



サウナ
 運動後の老廃物を大量の汗とともに排出! 疲労回復を促進します。



ドレスルーム



リラクゼーションルーム



ボディケア (有料)

園児~小学生まで

りらいぶ キッズ スイミング Kids Swimming

まずは体験!
 通常スクールに参加しての体験。どちらかを選べます。
毎週水曜日・土曜日

1回 無料体験

月4回体験
 お試し料金 **5,500円** (税込)
※1回体験された方は残り2回となります。

入会すればキャッシュバック!
キッズスイムの体験はこちらから予約できます。

家族やお友達と思いっきり遊ぼう!

ゴールデンウィーク **GWプール無料開放!**
 ファミリータイム

5/4 10:30~12:30

定員: **50名**

電話予約 お願いします。
 みんなで遊べる内容でお待ちしております。

泳げるようになる!! だけじゃない!

大切な成長期、神経系の発達にアプローチ!
 神経回路が完成する「子どもの時期」は全身運動が大切です。

スイミングは全身運動の王様!
 あらゆるスポーツの基礎となる動きが身につきます。

想像力も豊かに学習能力もアップ!
 脳を活性化、勉強での集中力も高まります。

身体が丈夫に! カゼをひきにくくなる!
 水に入ることで体温調節機能が向上、健全な身体を作ります。

りらいぶキッズスイミング

園児・小学生低学年コース	小学生コース
Cコース 水曜日 15:30~16:30	Dコース 水曜日 16:45~17:45
Jコース 土曜日 10:00~11:00	Kコース 土曜日 11:15~12:15

月会費 **7,920円** (税込)

りらいぶキッズスタジオレッスン

リズム感や柔軟性が楽しく身につく!

キッズダンス教室

Cコース 月曜日 16:45~17:45 (年長~小3)
Dコース 月曜日 17:45~18:45 (小4~)

月会費 **6,600円** (税込)

★通常スクール内でお試しい受講できます! まずは1回無料体験してませんか? フロントまたはお電話でお申し込みください。

入会申込み時にご用意いただくもの

- 初月年会費
- 年会費 2,200円
- 引き落とし口座 (七十七又はゆうちょ)
- 口座届出印
- 写真 (3×4) ※スナップ写真可
- 指定水着代 (スイミング)

tel.022-355-7710

詳しくはHPを **りらいぶ スポーツ** 検索

〒981-3217
 宮城県仙台市泉区実沢中山南 25-5 仙台ヒルズホテル 3F

駐車場 **200台** 完備

フィットネス&リラクゼーション **りらいぶ** fitness&relaxation