

大切なあなたの健康づくりの場として、  
かかりつけのフィットネスクラブ「りらいぶ」を  
お役立てください。  
専門スタッフが親切丁寧にサポートします！

## オリエンテーション

初めての人や、運動が苦手な人でも  
専門トレーナーが対応します。

体組成測定～カウンセリング

あなたに合った運動メニュー提案

運動サポート  
(入会後、マンツーマンサポート5回！)



## 豊富なレッスンプログラム

みんなでやれば楽しく  
つづけられる♪



エアロビクス



ヨガ



水中運動



泳法レッスン

レッスンプログラムは全て月会費に含まれております。(※一部有料レッスンを除く)

| 会員種別    | 月会費     | 利用時間                                     | こんな方におすすめ                           |
|---------|---------|------------------------------------------|-------------------------------------|
| ゴールド    | 14,850円 | 全営業日・営業時間内                               | 手ふらOK! プライベートロッカー付<br>タオル(大・小)レンタル付 |
| レギュラー   | 11,330円 | いつでもご利用いただけます。                           | いつでもご利用に                            |
| ファミリー   | 8,800円  | 月・火・水・金 10:00～22:00<br>土・日・祝 10:00～20:00 | ご家族の2人目から<br>レギュラー会員と同様家族で、同口座引落とし  |
| 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<br>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                           |

| 会員種別             | 月会費                      | 利用時間            | こんな方におすすめ                |
|------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| 水中ウォーキング         | 月4回 6,600円<br>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 |
| 流水健康教室           | 月4回 8,800円               | 月4回 (各曜日定員6名)   | リハビリの方にも                 |
| マシンビラティスマンツーマン指導 | 22,000円                  | 月4回             | 入館後、2時間までお風呂がご利用できます     |
| お風呂              | 6,600円                   | 全営業日・営業時間内1日1回  | 専用マシンを使用して、理想のボディラインを作る  |
|                  |                          |                 | 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。



TRAINING

マシンジム



ENJOY

スタジオプログラム



SWIM

温水プール (25m×5 コース)



RELAX

大浴場

流水水中ウォーキングを体験して  
Y・Yさん 68歳女性

Q どのようなきっかけで流水ウォーキングを始めようと思ったのですか？

「膝と肩の痛みがあり、日常的に思うように動けない状況でした。そんなときに『流水ウォーキング』開設をきいて体験させていただきました。

Q 実際に参加してみて、どのような効果を感じられましたか？

「水中なので膝や肩への負担が少なく、体も軽く動きやすかったです。流水により筋力トレーニングの要素があり、膝や肩の筋力アップにつながったと感じています。日常生活での動きが楽になりました！

Q 続けるポイントや、参加をためらっている人に伝えたいことはありますか？

「続けるには無理をしないこと・楽しくやるのが大事です。教室には同じような人がたくさんいて、『無理に泳ぐ必要はない』『ゆっくり歩いていい』という雰囲気があるので安心できます。まずは水に慣れるところから始めるといいですよ！」



流水機を使用した  
水中ウォーキングクラス

流水機を使用した水中ウォーキングで体も心も軽やかに！  
「流水ウォーキングは、水の浮力や流水の水圧を利用して、関節や筋肉への負担を軽減しながらも全身を動かすことができます。特に、腰・膝が気になる方、高齢の方、運動習慣が無い方にも安心して始めていただけるプログラムです。週1～2回、30分を目安に続けていくことで、血行促進、筋力アップ、むくみ改善などの効果を感じられます！」

## りらいぶ キッズスイミング りらいぶオープン記念祭キャンペーン

10月から即入会!

3,900円 (税込) (サンキュー価格) で始められます!!

入会特典

※入会特典は入会後  
6ヶ月以上継続が条件となります。

諸費用全て  
無料!

スクール用品  
プレゼント  
(バッグ・帽子・靴袋)

キッズ  
限定  
水泳教本プレゼント

さらに10月入会の方には水着プレゼント!!

\*9月お試しが残っている方も、9月末までにお手続き頂ければ特典を受けられます!!

お試しいたい方!!

9月末まで、お申込みで10月に3,900円/3回 (税込) で受講できます!

お試し体験後、1週間以内のお申込みで、即入会の方と同じ特典があります!