

もっと 運動習慣でいつでも“歩ける”“動ける”からだづくりを!!

キャンペーン期間 8/16(金)~8/31(土)

# 人生楽しめる! 運動に勝るクズリはない!!

9月から開始の方  
8月は無料で  
ご利用できます!

ジム・スタジオ・プールでは  
インストラクターが常にサポート。  
プログラムは自由にご利用いただけます。  
(全て月会費に含まれています)



## お得な今がデビューチャンス!

入会金 ~~22,000円~~ **0円** + 事務手数料 ~~5,500円~~ **0円**

※入会特典は入会后6ヶ月以上継続が条件となります。  
※入会時に年会費2,200円および初月月会費をご用意ください。

厚生労働大臣認定健康増進施設  
(安心安全・全館バリアフリー)



体験予約、お問い合わせは  
**022-355-7710**

詳しくはホームページで!  
スポーツ りらいぶ 検索



1回 無料体験  
できます!▶



マシンピラティス会員 **今、大ブーム! 新設**

効率よく体幹を鍛えて姿勢改善・柔軟性アップ!  
美ボディに! マシンが身体の動きをサポートする  
ので初心者にごおすすめ。  
月4回 **22,000円**  
※初回契約時に会費2ヶ月分44,000円を頂戴します。

まずは体験から  
体験 **2,750円**  
詳細はこちらへ!

夏だからはじめやすい!  
プールで全身運動!!

- 水中では、自分の体重は水が支えてくれるから、関節への負担が少なくなり、安全に自由に大きな動きができます。
- 水の浮力・水の抵抗は、血流効果もあり、楽しく全身運動ができ、体力増進となります。

100才まで元気に歩くために!  
65才以上の方の水中ウォーキングスクール

水・土曜日 入退館時間 12:30~14:30



- カウンセリング: 15~30分
- 歩行、関節等のチェック・個々の体力による運動強度の見極め
- 水中ウォーキング: 30~45分
- 個々の体力・機能に合わせて筋力・柔軟性の改善
- 自由遊泳・お風呂でゆっくり: 60分
- 最後は自由にプール運動・大浴場を利用

はじめてプール泳ぎのレッスン

顔入れ→浮き方→バタ足  
呼吸の仕方⇒泳ぎ方(クロール・背泳ぎ等)



みんな一緒にできた!  
できない!と騒いでいる  
うちに泳げちゃいます(^\_^)。  
都合のよい曜日・時間に  
自由に(月会費内)

〒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)

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  
夏季4日間・年末年始6日間・メンテナンス日