



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

誰でもできる動きで
リズムにのって楽しく
エクササイズ。
初心者向けエアロビ
クスです！



ヨガ

呼吸を意識した、ゆっ
くりとした動きで、
心とからだの緊張を
とり、自律神経の働
きを整えます。

水中運動

重力から解放され、
身も心も軽くなります。
水の抵抗で筋ト
レ効果がある他、水
圧で血液循環がとて
も良くなります。



初心者向け泳ぎのレッスン

まったく泳げない方でも
泳ぎたい気持ちがあれば、
水に浮く、水に潜る、フ
ロール背泳ぎなどコー
チが手取り足取りやさしく
アドバイスします。



※レッスンプログラムは月会費に含まれております。(※一部有料レッスン有)

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！



＼着る医療機器 認定／

リライブシャツα



着るだけで
筋肉のハリ・コリを改善
疲労回復・血行促進
日常生活が楽に動ける

＼TVCM 放送中／
話題のCMは
コチラ▶



正規代理店 **RELIVE**



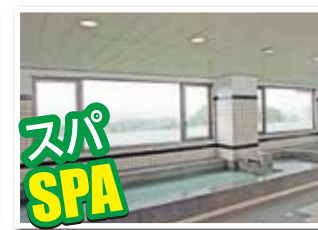
ジム
GYM



スタジオ
STUDIO



プール
POOL



スパ
SPA

会員の声 T・Yさん 82歳 男性

Q 運動始めるきっかけは？

奥さんが先に申し込んでいて、ただ家にいるなら入会したら？
とすすめられて入会して7ヶ月位。

Q 内容は？

週4日で1日4時間位きています。トレーニングジムで筋力ト
レーニングとランニングマシンをやっている。

Q スタジオレッスンは何をしている？

健康体操、太極拳、健美操、ヨガなど初心者向けのレッスンを選
んでやっていますが飽きなくて楽しく♪一緒にレッスンを受
けている人達とも仲良くなってきて、第二の人生を楽しんでい
ます。

Q スタッフは？

りらいぶのスタッフは皆礼儀正しく、真面目で好感もてる方ば
かり。クラブの雰囲気が良いので通いやすく感じています。

Q 日常生活は？

玄関で素早く靴を履きスムーズに出かけられるようになった。
歩行など身体が動けるようになり出かけるのが楽しくなった。

Q りらいぶ運動生活は？

入会して本当に良かった！今後も未永く通いたい。

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	手からOK! フライベントロック付 便利でオトク 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。	いつでもご自由に
ファミリー	8,800円	月・火・水・金 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00	ご家族の2人目から レギュラー会員と同居家族で、同口差引優とし
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
ナイトホリデー	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
ホリデー	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
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
マシンピラティス会員	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 新設 マンツーマン指導でストレッチも トレーニングもしたい方
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。

りらいぶキッズ スイミングで 自信 がつく たくましく なる

オープニング 入会 キャンペーン

諸費用全て
無料!

スイミング
スクール用品
プレゼント
(バック・帽子・靴袋)

ダンス
バック・靴袋
プレゼント

スイミング

水曜日 ©15:30~16:30 園児~小学2年生
©16:45~17:45 年長~小学生

土曜日 ©10:00~11:00 園児~小学2年生
©11:15~12:15 小学生

月会費 7,920円(税込)

11月お試しは
水・土のスクールで
3,900円(税込)/3回
引き続きご入会は
12月月会費も **3,900円**(税込)

キッズダンス教室

リズム感・柔軟性が
楽しく身につく

月曜日クラス
©16:45~17:45 年長~小3
©17:45~18:45 小4~

月会費 6,600円(税込)

りらいぶキッズ体験・予約
お問い合わせは ☎ **022-355-7710**