

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！

## きちんとサポート!! 親切・丁寧!



プロのトレーナーがマシン  
器具の正しい使い方を体力、  
目的に合わせて指導します。



## みんなで楽しく!! 健康仲間もできます!



健康づくりは水中  
運動で! 膝、腰等の  
関節に不安な方は  
プールから!

一人では運動が続  
かない方、多彩なプ  
ログラムから選べ  
ます。



スタジオレッスン

## 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から!



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。



水中ウォーキング

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、ク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                                          | 手ぶらOK プライベートロッカー付<br>専用オット                                    |
| 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<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、周回引換とし                             |
| 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                                                     |
| ナイトホリテイ    | 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                                                    |
| ホリテイ       | 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<br>月8回 8,800円 | 火・土 13:00~13:45<br>入館後、2時間まで<br>プール・お風呂が<br>ご利用できます | 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                                                      |
| 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<br>風呂がご利用できます<br>新設 マンツーマン指導でストレッチも<br>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。

## 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

## 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こそおすすめ。

### マンツーマン指導!

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!



## 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

5月お試し教室

3回 3,960円 (税込)

1回  
無料体験も  
あります。

体験後、お試し教室への  
移行もできます。

・入会金  
・事務手数料  
無料!

スイミング  
スクール用品  
プレゼント  
(バッグ・帽子・靴袋)

ダンス  
バッグ・靴袋  
プレゼント

水泳教本  
プレゼント

### スイミング

月会費  
8,470円 (税込)

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

コチラから▼



### 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 7,150円 (税込)



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

