



# ルネサンスで 始めよう! カラダデザイン

運動には、健康的な体形の維持だけでなく、健康を脅かすリスクを低下させ、長期的に良好な健康状態を維持する効果があります。テキパキした生活のためにも、適度の運動を定期的に行いましょう。今年は、ルネサンスで、カラダレベルアップ!



使いたい放題 **Monthly**

**8,424** 円/月  
(税込)

月ごとに  
変更可能  
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

**1,620** 円/回  
(税込)

お得なキャンペーン実施中!

2018年12/1 ☾ → 2019年2/10 ☽

**Monthly** コーポレート会員

入会時の  
手数料

通常1,080円(税込)

**0** 円

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

通常3,564円/月(税込)

最大2ヶ月間

**0** 円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

**1 Day** コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

**0** 円

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ



※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

不明な点は、お電話ください

**03-5600-5399**

平日 10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他会社が不適当と認めた方

立教学院健康保険組合  
 専用QRコード







# 今年こそ！ルネサンスで始めよう！ カラダデザイン

下記プログラム・設備については、店舗によって異なる場合がございます。



## ジムエリア

マイペースでトレーニングが可能です！

いつでもトレーナーがおり、お客様の目的に合ったマシンのご案内、正しい使用方法等、初めての方にも安心してご利用いただけます。

## 水の中で、リフレッシュ！

水中での効果的なトレーニングが行えるようにウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介するプログラムです。



## 水中ウォーキング



## ステップ

しっかり汗をかいてリフレッシュ！

ステップ台を使用。有酸素運動を音楽に合わせて行うプログラム。初心者から慣れた方まで合った強度でエクササイズできます。



## GroupPower

ノリの良い音楽で楽しく筋力アップ！

バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラムです。

## 心身ともにリラックスしたい方に

様々なヨガのポーズを楽しみ、ゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを調整するプログラムです。



## ヨガ



## お風呂・スパゾーン

充実のお風呂でリラックス！

汗をかいた後、お風呂でリラックス。続けて通う場所だから、運動スペース以外にも充実しています。

事前にWEB入会登録  
をしていただくとう便利です。

WEB入会はこちらへ

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで  
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

健康保険証



Monthly  
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日  
(1日・8日・16日・23日)に  
よって異なります。

1Day  
コーポレート会員

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は

キャッシュカード + 通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要  
※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は 支店名、口座番号がわかるもの  
+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

- Monthlyコーポレート会員ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)
- お近くにルネサンス直営施設がなく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、郵送にて法人会員登録及び会員証発行のお手続きを受付いたします。郵送でのお申し込みは以下までお問い合わせください。
- マンスリー会員の方が24時間営業導入の店舗で、セルフ利用時間帯(スタッフ無人営業)での利用をご希望の場合、別途オプション契約が必要です。ご利用はご契約いただいた店舗のみ有効です。1 Day会員の方はご利用対象外の会員種別となります。

## おうちの近くにあるね、ルネサンス キャンペーン対象店舗

- |   |   |   |  |  |  |  |  |   |   |  |
|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|--|
| <p>【北海道・東北】</p> <p>札幌平岸 ●<br/>アリオ札幌 ●<br/>函館 ●<br/>仙台泉中央 ●<br/>仙台南光台 ●<br/>山形 ●<br/>いわき ●<br/>郡山 ●<br/>福島 ●</p> | <p>【関東】</p> <p>(茨城県)<br/>水戸 ●<br/>竜ヶ崎ニュータウン ●<br/>(埼玉県)<br/>浦和 ●<br/>蕨 ●<br/>吉川 ●<br/>新所沢 ●<br/>北朝霞 ●<br/>北戸田 ●</p> | <p>春日部 ●<br/>(千葉県)<br/>幕張 ●<br/>稲毛 ●<br/>野田 ●<br/>佐倉 ●<br/>土気あすみが丘 ●<br/>銚子 ●<br/>八日市場 ●<br/>浦安24 ●<br/>東伏見 ●</p> | <p>新浦安 ●<br/>ユーカリが丘 ●<br/>(東京都)<br/>青砥24 ●<br/>亀戸 ●<br/>北砂 ●<br/>西国分寺 ●<br/>国立24 ●<br/>三軒茶屋 ●<br/>経堂 ●<br/>東伏見 ●</p> | <p>ひばりヶ丘 ●<br/>仙川 ●<br/>東久留米 ●<br/>早稲田 ●<br/>赤羽 ●<br/>両国 ●<br/>曳舟 ●<br/>光が丘 ●<br/>石神井公園 ●<br/>練馬高野台 ●<br/>富士見台 ●</p> | <p>北千住 ●<br/>(神奈川県)<br/>横浜24 ●<br/>海老名 ●<br/>港南台 ●<br/>港南中央24 ●<br/>天王町 ●<br/>淵野辺 ●<br/>相模大野 ●<br/>橋本 ●<br/>大和 ●</p> | <p>【中部・北陸】</p> <p>長岡 ●<br/>松本 ●<br/>岐阜LCワールド ●<br/>トア沼津 ●<br/>静岡 ●<br/>名古屋熱田24 ●<br/>甚目寺 ●<br/>名古屋小幡 ●</p> | <p>【近畿】</p> <p>京都山科 ●<br/>アルゲ泉大津 ●<br/>住之江 ●<br/>久宝寺 ●<br/>豊中 ●<br/>尼崎 ●<br/>姫路 ●<br/>神戸 ●<br/>伊丹 ●<br/>登美ヶ丘 ●</p> | <p>【中国・四国】</p> <p>玉島 ●<br/>広島東千田 ●<br/>広島ボールパークタウン ●<br/>広島緑井 ●<br/>福山春日 ●<br/>福山多治米 ●<br/>東広島 ●<br/>徳山 ●</p> | <p>【九州】</p> <p>福岡大橋 ●<br/>福岡香椎 ●<br/>小倉 ●<br/>福岡西新24 ●<br/>春日 ●<br/>イオンモール福岡 ●<br/>佐世保 ●<br/>長崎ココウォーク ●<br/>熊本南 ●</p> | <p>宮崎 ●<br/>おおいた<br/>(11月上旬オープン)<br/>熊本学園大通<br/>(2019年春オープン予定)<br/>【沖縄】<br/>ライカム24 ●<br/>(11月上旬オープン)</p> |
|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|--|

●はホットスタジオの施設がございます。一部有料プログラムもございます。(2018年9月現在)  
●は暗闇プログラムが受けられる施設です。(2018年9月現在)  
テニス、スカッシュ、ゴルフ、託児室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。

※2018年9月現在

クラブ情報は

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30  
**03-5600-5399**

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他会社が不適当と認めた方

