

# 今すぐ始める健康習慣!



立教学院健康保険組合の皆さまへ  
ルネサンスで始めよう! カラダレベルアップ

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。ルネサンスで、カラダレベルアップ!

あなたにピッタリの使い方

充実の施設とプログラムで快適な  
フィットネスライフをはじめませんか?



- お腹を  
凹ませたい
- ヤセたい
- 楽しく  
動きたい
- 不調を  
なくしたい

会員プランは2つ。今ならお得に始められます! **お得なキャンペーン実施中!** 12/15(日) ▶ 2/9(日)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン  
月々 **8,580** 円 (税込) Monthly  
コーポレート会員

**都度払い** 使う毎にお支払い  
1回 **1,650** 円 (税込) 1 Day  
コーポレート会員

・入会時の手数料 通常1,100円(税込)  
・レンタル用品 通常3,630円/月(税込) **最大2ヶ月間**  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

**レンタル用品**  
通常1,600円/回(税込) **入会当日**  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。  
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

今すぐ体験! 500円クーポンプレゼント! ▶



お近くの  
クラブは  
裏面で確認!

※当チラシの価格表示は消費税10%の税込価格となります。

# ルネサンスなら、無理なく、楽しく、変われます!



おすすめ

## ストレッチポール

日常ではストレッチできない部分をスッキリ伸ばします。凝り固まった「姿勢」のクセに気付きます。



## ジムトレーニング

会員専用アプリ&トレーナーからのアドバイスで、気軽にトレーニングができます。



## サウナ

一日の終わりはサウナで汗を流していきませんか? しっかり汗をかいて、スキッと爽快♪



## カラダかわる Navi for スポーツクラブ

バーチャル管理栄養士が、運動に加え、食事面でもアドバイスをいたします。なりたい自分に効果的にナビゲート。



## 家族で健康をシェア!

ご家族でお互いに好みのプログラムに通うことが、長続きの秘訣です!



## マッサージチェア

運動の疲れや、日頃溜まった疲れを取り除くリラクゼーションスペースを完備。



## ヨガストレッチ

ヨガのポーズで静かに大きく呼吸を整えることで、キレイな「姿勢」を手に入れます。



## 気軽にお試し 映像プログラム

ヨガや格闘技系など種類が豊富。途中からでも楽しめます。\*映像プログラム限定



## お風呂

日頃の疲れをゆっくり癒せる温浴施設も完備。運動後、仕事帰りにぜひご利用ください。

\*写真はイメージです。プログラム及び付帯施設はクラブによって異なります。

見学・体験  
いつでも  
受付中

どんな場所? 何できる? お越しく下さい。その目でお確かめください!

- |  |   |  |  |  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|--|---|--|--|---|---|
| <p><b>【北海道・東北】</b><br/>札幌平岸<br/>アリオ札幌<br/>函館24<br/>仙台中央24<br/>仙台北町南24<br/>仙台南光台24<br/>山形<br/>福島<br/>郡山24<br/>いわき</p> | <p><b>【関東】</b><br/>〈茨城県〉<br/>水戸24<br/>電ヶ崎ニュータウン<br/>〈千葉県〉<br/>野田<br/>佐倉<br/>ユーカリが丘<br/>稲毛24<br/>土気あずみが丘<br/>浦安24<br/>幕張<br/>銚子<br/>八日市場<br/>〈埼玉県〉<br/>浦和<br/>蕨24<br/>北朝霞24<br/>北戸田24<br/>春日部<br/>吉川</p> | <p>新浦安<br/>新所沢<br/>光が丘<br/>石神井公園<br/>練馬高野台<br/>富士見台<br/>早稲田<br/>亀戸<br/>北砂<br/>曳舟</p> | <p>両国<br/>青砥24<br/>北千住<br/>三軒茶屋<br/>経堂<br/>仙川<br/>東伏見<br/>ひばりヶ丘<br/>東久留米<br/>国立24<br/>西国分寺24</p> | <p>〈神奈川県〉<br/>横浜24<br/>天王町<br/>港南台<br/>港南中央24<br/>相模大野<br/>橋本<br/>基目寺<br/>名古屋小幡<br/>岐阜LCワールド<br/>久里浜24</p> | <p><b>【中部・北陸】</b><br/>長岡<br/>松本<br/>トア沼津<br/>静岡<br/>名古屋熱田24<br/>名目寺<br/>名古屋小幡<br/>岐阜LCワールド<br/>伊丹<br/>神戸<br/>姫路</p> | <p><b>【近畿】</b><br/>京都山科<br/>豊中<br/>住之江<br/>久宝寺<br/>アルゲ泉大津<br/>登美ヶ丘<br/>尼崎<br/>伊丹<br/>神戸<br/>姫路</p> | <p><b>【中国・四国】</b><br/>玉島<br/>福山春日<br/>福山多治米<br/>東広島24<br/>広島東千田24<br/>広島パールパークタウン24<br/>佐々木<br/>徳山</p> | <p><b>【九州・沖縄】</b><br/>小倉<br/>福岡香椎<br/>福岡大橋<br/>福岡西新24<br/>春日<br/>佐賀<br/>宮崎<br/>熊本南<br/>熊本学園大通<br/>宮崎<br/>ライカム24</p> | <p>長崎ココウォーク<br/>佐世保<br/>おおいた<br/>熊本南<br/>熊本学園大通<br/>宮崎<br/>ライカム24</p> |
|--|---|--|--|--|---|--|--|---|---|

○はホットスタジオがあります。\*一部有料プログラムあり。🌙は暗闇ワークアウトが受けられます。🕒は24時間ジム営業しています。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。\*2019年9月現在



店舗の詳細は ➡

ルネサンス○○

検索

○○は上の店舗を入力

\*ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。\*表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。\*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 \*その他弊社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399