

あなたのお悩みを **レフコ** de スッキリ!

**楽しく
ストレス解消!**

定番のヨガで!

スタジオで楽しく!

STUDIO

**自分のペースで
ダイエット!**

筋トレで代謝UP!

有酸素マシンで脂質燃焼!

GYM

**体力に自信が
なくても 安心!**

らくらくウォーキング!

お風呂やサウナで
リラックス&デトックス

POOL

※写真はイメージです。

春の新生活スタートキャンペーン

4/30 (火・祝)
24:00まで

スタートパック
月会費
(5ヶ月間各月)

通常7,980円(税別)/月
※マスター会員の場合

4,980 (税別)
円/月

ジム・レッスン・プール・スパ全てご利用いただけます。

※6ヶ月以上在籍いただける方に限ります。※水素水飲み放題に関しては在籍期間の指定はございません。※別途入会諸費用、2,000円(税別)が必要です。※再入会の方は店舗へお問い合わせください。※使用している写真はイメージ写真となります。

新プログラム **FATBURN™ EXTREME** 導入!!



脂肪燃焼を目的とした
「時短」フィットネス!

忙しい方のために
効率よくトレーニング!!



初めての方に優しいフィットネスクラブ

フィットネスクラブレフコ サンリブシティ
くまなん店



0120-025-237

《電話予約可能》
お早めにお申し込みください。

4/12(金)は臨時休館日となります

まずはWEBをチェック! [フィットネスクラブレフコ](#)

**見学いつでも
受付中!**

レフコのいいところ
Best5

1 新プログラム
導入!
FATBURNで
時短フィットネス!



2 楽しい
マシンで快適!
90台以上のマシンで
楽しくトレーニング!



3 お友達と
一緒に!
かんたんプログラムで初心者の方
も安心。サーキットプログラム



4 安心の
「ナノ水!」
全館ナノ水。プールは塩素臭を
抑えた優しい水です。



5 歪んだ
身体に!
骨盤リセットエリアで骨盤を調整し
正しい姿勢を作りましょう。



GYM

女性でも使いやすい! 大人気のマシンジム

90台以上のマシンをご用意しています。種類も多くご用意しておりますので、いろいろなマシンでトレーニングができます。

ジムの注目ポイント

- <ポイント①>** 使い方がわからなくても大丈夫! 安心サポートでご案内します。
- <ポイント②>** 筋トレと有酸素を交互に30分行なう簡単なプログラム。サーキットは大好評!

おすすめウエイトマシンで基礎代謝UP!

ウエイトマシン
カラダ全身を引き締めたい方、まずはウエイトマシンから始めましょう。女性でも安心です。



STUDIO

癒しからアクティブまで好みに合わせて参加できます!

初心者の方でも安心して参加できます! 広々スタジオ!豊富なレッスンを取り揃えています。

ジムの注目ポイント

- <ポイント>** 1人でやるよりみんなでエクササイズ。エアロビクス、ダンス、ヨガなど充実のプログラム!

おすすめプログラム

- ヨガ**
ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整を行います。ヨガの種類も多数ご用意しております。
- グループフィット**
格闘技とボクシングの動きを取り入れた、脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。音楽に合わせてパンチ・キックでストレス解消!



水素水会員

[月額] 1,000円(税別)で水素水飲み放題!

今なら2ヶ月分無料!!



身軽にラクラク レンタルロッカー
フィットネスライフ! [月額] 1,000円(税別)

POOL

ダイナミックなプール! 膝や腰にもやさしい歩行プログラムやアクアビクスなどが大人気です!

25メートルプールには歩行専用プールもご用意しております!

プールの注目ポイント

- <ポイント①>** 膝や腰にやさしいウォーキングプールでエクササイズ!
- <ポイント②>** 肌に優しいナノ水。

水のチカラで 脂肪が燃焼!

水の抵抗を生かしてシェイプアップ!

アクアジョイ
水の抵抗・浮力を最大限に活かし、楽しく脂肪燃焼と筋力アップを目指します。



RELAX & PELVIS RESET AREA

疲れを癒せるスパ&リラクゼーション空間! 「骨盤リセットエリア」では最新の骨盤リセット方法をパネルで解りやすくご案内!

温浴施設の注目ポイント

- <ポイント①>** 温浴・冷浴・TV付ドライサウナを完備。
- <ポイント②>** 洗い場は全て仕切りあり、ご利用しやすくなっています。

肌にやさしいナノ水使用のスパエリア!
ナノ水のお風呂でお肌潤う! 疲れを癒す! もちろんお風呂だけの利用もOKです!

「骨盤リセットエリア」
ストレッチボールを使った、誰でも簡単にできるエクササイズです。

むくみ、冷え性の解消におすすめ!



フィットネスクラブレフコ 隣に、グランドオープン!
サンリブシティくまなん店

グループプランニング × ボクササイズ 女性専用ジム

STORM FIT

無料体験実施中!

096-243-5780

最新情報はこちらから <https://stormfit.jp>




見学大歓迎!ご予約不要!

担当のスタッフが悩みや不安を解決します! もちろん見るだけでも大丈夫です! 見学は予約不要! いつでもOKです!



多彩な会員種別からお選びください!

会員種別	ご契約方法 月会費【月契約で月払い】	ご利用時間帯
スーパーマスター会員 オールラウンドに楽しみたい方にレンタルタオル付き!	8,980円(税別)	営業時間内は、いつでもご利用いただけます。
マスター会員 オールラウンドに楽しみたい方に!	7,980円(税別)	
ペアグループ会員 2〜5名のグループの方にお得なプラン!	7,480円(税別)	
デイトタイム会員 主婦の方にオススメのお得なプラン!	6,980円(税別)	
		平日・土 9:00 ~ 17:00 ※日曜日・祝日はご利用いただけません。

15歳以上の方で、当クラブの承認を得た方

※ただし、下記の方はご入会いただけません。
●暴力団関係者 ●利権のある方(タトゥーを含む) ●妊娠している方 ●未成年の方がご入会いただく場合は保護者の同意が必要となります。※地域条例に従い、18歳未満の方のご利用は22時までとさせていただきます。

入会に必要なもの ご入会時のみクレジットカードがご使用いただけます。

下記のものをご持参いただき、入会申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください。

初月分月会費 4,980円(税別)/月

入会諸費用 2,000円(税別)

身分証明書 認印

会費支払口座のキャッシュカード **手続きがとっても簡単**

一部お取り扱いできない金融機関もございます。お取り扱いできない金融機関、またはご登録ができないカード※の場合は銀行振印が必要となります。

※引落しに含めない場合は翌月分の会費もご入会時にご精算いただく場合もございます。
※登録できないカードとは「磁気を読み取れないカード」「代理店カード」などです。
金融機関により、お取り扱いできない時間帯がある場合がございます。

WEBからの入会予約が便利です!

当日の入会手続きがスムーズです。ご予約はこちらから▶



法人会員も募集中!
詳細はクラブまでお問い合わせください。

↑平成駅方面

「サンリブシティくまなん」すぐそば! 通いやすい。

レフコ サンリブシティくまなん店

マクドナルド ●西部ガス ●エディオンサンリブシティくまなん ●第2駐車場 ●サンリブシティくまなん ●さくら通りクリニック ●平成さくら通り ●熊本平成郵便局 ●平成大通り ●平成中央公園

敷地内駐車場が満車の際は第2駐車場(エディオン様敷地内平面部分)をご利用ください。

初めての方に優しいフィットネスクラブ

フィットネスクラブレフコ サンリブシティくまなん店

お気軽にお問い合わせください(携帯・PHS OK)

フリーコール **0120-025-237**

携帯・PHS OK

〒860-0833 熊本市南区平成2丁目50番地 (サンリブシティくまなんすぐそば)

【営業時間】平日 9:00~24:00/土 9:00~21:00/日・祝 9:00~20:00
【休館日】毎週木曜日・夏季・年末年始
GW中は4/30(火・祝)・5/1(水・祝)は特別営業 9:00~24:00、5/2(木・祝)は休館日とさせていただきます。
4/12(金)は臨時休館日とさせていただきます。

プログラムスケジュールWEBにて公開中!!

レフコ <http://www.refco.ne.jp>