

GYM

ジムにてランニングマシンを使って行う「グループラン」実施中!



台数豊富なマシンジム

最新・充実の設備が盛りだくさん!

TV付きマシン!

ランニングマシン26台
バイクマシン16台

有酸素マシンなど、種類や台数も豊富! 初心者の方も使いやすい!



グループRUN

心拍センサーを装着して心拍数を確認しながら体力向上と脂肪燃焼を組み合わせた新感覚エクササイズ、ランニングのセット間に筋トレも入ります。

ジムの注目ポイント

<ポイント①>
マシンは有酸素系も筋力系も種類・台数豊富!

<ポイント②>
様々な目的に合わせたエクササイズが可能です!

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!

人気プログラム



ラディカルパワー
全身の筋持久力を高め、基礎代謝UP、シェイプアップに効果的です。



グループフィット
音楽に合わせて、空手やムエタイ、ボクシングなどの格闘技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。

スタジオの注目ポイント

<ポイント①>
筋トシ、格闘技、カーディオ、ダンス様々なクラスを実施!

<ポイント②>
ヨガ、ピラティス、コンディショニング系クラスも人気!



かんたんエアロ
久しぶりに運動される方、エアロビクスに挑戦したい方におすすめのクラスです。



ハタヨガ
ポーズと呼吸で心とカラダをつなぎ、心身のリラックスをはかります。

POOL

25m×5コース! 歩行専用コースも完備!

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!



プールの注目ポイント

<ポイント①>
泳ぎたい方も、歩きたい方も、ゆっくり使える広々プール!

<ポイント②>
25m×5コース、歩行専用コース、スチームサウナ、マッサージプール完備!



アクアウォーク

水の抵抗を感じながらウォーキング! 筋力UP、姿勢改善、お腹周りの引き締めにも効果抜群!



アクアビクス

脂肪燃焼&筋力アップに効果的! みんなが楽しくメリハリボディを目指します!

RELAX & PELVIS RESET AREA

疲れを癒せるスパ&リラクセス空間!



〔温浴施設エリア〕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〕1日5分寝るだけの「骨盤リセット」がおすすめです!

温浴施設の注目ポイント

<ポイント①>
男女共に「ナノ水」使用の温水浴、冷水浴、半露天、ドライサウナ完備!

<ポイント②>
シャワーブース、カランも広々ゆったりご利用いただけます!

キッズスイミングスクール



泳ぐのめっちゃ楽しい!!
少人数制なので楽しく安心!

通常コースを無料体験できます。
※月一、通常クラスの募集。前日までに要予約。お1人様1回まで。
水に慣れるところから始めるので、初めてでも大丈夫です!

幼児コース

対象/ 満3才~年長
曜日/ 月~金(週1回)
時間/ 15:30~16:15(45分)
月会費/ **5,000円(税別)**

小学生コース

対象/ 小1~小6
曜日/ 月~金(週1回)
時間/ 16:30~17:30(60分)
月会費/ **6,000円(税別)**

小・中学生コース

対象/ 小1~中3
曜日/ 月~土(週1回)
時間/ 月~金17:30~18:30
土12:00~13:00(60分)
月会費/ **6,000円(税別)**

春休み短期水泳教室

好評受付中!!

※定員になり次第、締めさせていただきます。

第1期 3月27日(水)~3月30日(土)

幼児 定員:20名
レッスン時間:9:00~9:45(45分間)
参加費:5,000円(税別)

第2期 4月1日(月)~4月4日(木)

幼児 定員:10名 レッスン時間:9:00~9:45(45分間)
参加費:5,000円(税別)
小学生 定員:20名 レッスン時間:9:00~10:00(60分間)
参加費:6,000円(税別)

申込特典 ★兄弟割引(兄弟で同時申込の場合は各500円割引)

※通常クラスはコースにより体験・入会共に定員枠が異なります。※通常クラスの一部曜日は定員になっております。詳細はクラブまでお問い合わせください。

※使用している写真は一部レフコ他店舗のもので、イメージ写真となります。※店舗によりプログラムや施設構成が一部異なります。

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 【1日1回3時間のご利用】
マスター会員	7,980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-U30会員	6,980円(税別)	※1歳未満は毎月25日の翌日よりマスター会員へ自動移行となります。
デイトタイム会員	5,980円(税別)	平日・土 10:00~18:00 ※日曜日・祝日はご利用いただけません。
ナイト会員	4,980円(税別)	平日 20:00~24:00 ※土・日曜日・祝日はご利用いただけません。

入会に必要なもの

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。ご入会時のみクレジットカードがご利用いただけます。

2ヶ月分の月会費 9,960円(税別) 入会諸費用▶2,000円(税別) 身分証明書・捺印

会費支払口座のキャッシュカード 一部お取り扱いのできない金融機関もございます。お取り扱いのできない金融機関、またはお取り扱いのできないカード※の場合は銀行振印が必要となります。

※登録できないカードとは「磁気が読み取れないカード」「代理カード」などです。金融機関により、お取り扱いのできない時期がある場合がございます。

入会資格 15歳以上の方で、当クラブの承認を得た方
●暴力団関係者 ●刺青のある方(Tattoos 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。

スーパーアップル共用駐車場 無料駐車場230台以上完備

いつでも見学大歓迎!
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!

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。