

HI-KA-RI
Create of happy life

地域の皆様に支えられて

ヒカリグループホールディングス

生誕 **70**th
年祭

開催期間
11/1(火)
12/25(日)

コロナで借しも退会された方へ
イベントだけでも
カムバック!
再入会の方に
お得な特典をご用意!
もう一度レフコで
カラダを動かそう!

70年分の
ありがとうの気持ちを込めて
7のつく日は感謝DAY!

11/7(月)

無料体験会
レフコが1日使い放題!
ジム・スタジオ・プール・
お風呂ご利用いただけます!



11/27(日)

**会員家族・お友達・
職場の仲間ご招待**
お風呂・サウナだけでも
温まりにきませんか?



12/7(水)

からだ測定会
インボディ測定で
筋量・脂肪量、栄養状態を
チェックできますよ。



11/7(月)・27(日)・12/7(水)・17(土)は**アルミ缶チャレンジ!**

高齢者
向け **ウォーキングセミナー**

開催日 11/23(水・祝) 11:00~ 定員 各6名

日常生活での転倒防止や健康づくりに! セミナーでは正しい姿勢や歩き方を、ランマシンを使用して実施します。セミナー後は館内をご利用いただけます。1時間ごとに計6回、30分間実施。前日までの予約制。

施設無料開放DAY

開催日 11/3(木・祝) 11:00~18:00

当日は、血管年齢測定や身体測定のサービスも実施します。(最終入館時間17:00。ジムエリア・プールエリアは11:00~17:00。)

「ヒカリの森づくり」
アルミ缶チャレンジ!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS ヒカリグループはSDGsに取り組んでいます。

全店目標30,000個!
みんなで力をあわせて
アルミ缶を集めよう!
1缶につき抽選券1枚と
引き換えて、
ご当地グルメが当たるかも!

抽選券

「全店合計70名様に当たる」
ご当地グルメ
抽選券プレゼント!



※画像はイメージです。
※商品は一例です。
店舗によって異なります。

抽選券

保存版
イベントカレンダー

11月



月	火	水	木	金	土	日
1 どなたでもお気軽に♪ レディースDAY	2 施設無料開放DAY	3 メンズDAY	4 レフコ川柳	5 レフコ川柳	6 レフコ川柳	7 レフコ川柳
8 感謝DAY レフコ川柳 アルミ缶 チャレンジ	9 レフコ川柳	10 レフコ川柳	11 レフコ川柳	12 レフコ川柳	13 レフコ川柳	14 レフコ川柳
15 レディースDAY	16 トレーニング 王座決定戦	17 メンズDAY	18 レフコ川柳	19 レフコ川柳	20 どなたでもお気軽に♪ トレーニング 王座決定戦	21 レフコ川柳
22 レディースDAY	23 ウォーキング セミナー	24 メンズDAY	25 レフコ川柳	26 レフコ川柳	27 感謝DAY アルミ缶 チャレンジ	28 レフコ川柳
29 レディースDAY	30 PROTEIN WHEY					

毎週火曜

レディースDAY

500円(税込550円)で
お風呂・サウナ・
マッサージチェアがご利用できます。

レフコ川柳募集

11/6(日)~12(土)まで。
今年1年レフコでの
エピソードなどを
川柳にしてみませんか?
応募すると抽選券1枚プレゼント!



毎週金曜

メンズDAY

500円(税込550円)で
お風呂・サウナ・
マッサージチェアがご利用できます。

**トレーニング
王座決定戦**

11/16(水)・19(土)
自分のトレーニングメニューを記録し
て、メニュー内容や消費カロリーなど
総合的に店舗で判断し、王座を決め
るイベントです。
王座特典: サプリサーバー1ヶ月無料

生誕70年祭特典

在籍条件はありません!

入会金 + 登録手数料 + 2ヶ月月会費
通常 3,300円(税込) 通常 5,500円(税込)

2ヶ月間、全部コミコミで

7,000円 (税込)
12/25(日)まで

※現会員様は適用外となります。
※再入会の方は退会後3ヶ月が経過していることが条件となります。

ご当地グルメが
当たるチャンス!

抽選券
1枚プレゼント

日割り適用あり

- 8~15日 ▶ 6,737円(税込)
- 16~22日 ▶ 5,775円(税込)
- 23~月末 ▶ 4,812円(税込)



自分らしく。ここちよく。24時間楽しめるジム

フィットネスクラブレフコ24 大分店



0120-025-237

WEB事前予約で手続きが早い!

レフコ 大分

【通常利用時間】平日 10:00~23:00 / 土 10:00~21:00 / 日・祝 10:00~19:00 (ジムエリア) 平日 10:00~22:30 / 土 10:00~20:30 / 日・祝 10:00~18:30 (休館日) 毎週木曜日・夏季・年末年始
【セルフ利用時間】平日・土・日祝 通常利用時間終了後~翌 10:00 (ジムエリア) 平日 23:00~翌10:00 (水曜を除く) / 土 20:00~翌 10:00 / 日・祝 19:00~翌 10:00 (休館時間) 水 23:00~金 10:00
【受付時間】平日 11:00~21:00 / 土 11:00~20:00 / 日・祝 11:00~18:00 ※フロントでの諸手続きは上記時間内で受付となります。 ※詳しくは電話またはWEBでお申し込みください。 ※使用している写真はイメージです。

>>> 1日の利用時間制限がなくなりました!