

# 今までの「大丈夫」 これからは通用しません。

健康診断の判定  
「やや肥満」  
まだ  
肥満じゃないから  
大・丈・夫!!

カロリー摂り過ぎても  
体型維持できている!  
食事抜き作戦で  
大・丈・夫!!



年齢とともに…  
新陳代謝が落ちていくからです。

年々、脂肪はつきやすく、筋肉量は減っていきます。  
何もしない人…少しずつカラダへの意識、行動を変えた人…  
その差は、1年で一目瞭然です。



週1回からでもOK! ルネサンスでカラダづくり…今からはじめれば大丈夫!

見学・体験  
いつでも  
受付中

どんな場所? 何できる? お越してください。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<br/>仙台泉中央24<br/>仙台南光台<br/>山形<br/>福島<br/>郡山<br/>いわき</p> | <p><b>【関東】</b><br/>〈茨城県〉<br/>水戸<br/>竜ヶ崎ニュータウン<br/>〈千葉県〉<br/>野田<br/>佐倉<br/>ユウカリが丘<br/>稲毛<br/>土気あすみが丘<br/>浦安24<br/>吉川</p> | <p>新浦安<br/>幕張<br/>銚子<br/>八日市場<br/>〈埼玉県〉<br/>浦和<br/>蕨<br/>北朝霞24<br/>北戸田<br/>春日部<br/>吉川</p> | <p>新所沢<br/>〈東京都〉<br/>赤羽<br/>光が丘<br/>石神井公園<br/>練馬高野台<br/>富士見台<br/>東伏見<br/>ひばりヶ丘<br/>東久留米<br/>国立24<br/>西国分寺</p> | <p>両国<br/>青砥24<br/>北千住<br/>三軒茶屋<br/>終堂<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</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/>淵野辺<br/>大和<br/>海老名<br/>久里浜24<br/>6月OPEN</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/>甚目寺<br/>名古屋小幡<br/>岐阜LCワールド</p> | <p><b>【近畿】</b><br/>京都山科<br/>豊中<br/>住之江<br/>久宝寺<br/>アルゲル大津<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<br/>広島東千田24<br/>広島ポルパークタウン24<br/>広島緑井<br/>徳山</p> | <p><b>【九州・沖縄】</b><br/>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<br/>【その他】<br/>ヨガスタジオ[Demi]都内に7店舗<br/>サイクル&amp;スタジオ[R]渋谷<br/>・契約内容により利用できない場合あり</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。24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3月現在

店舗の詳細は ➡

ルネサンス

検索

〇〇は上の地名を入力



※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※裏面に記載の会員は、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

# 1年後の自分が、なりたい自分であるように。 ルネサンスなら、始められます。続けられます。



**安さは大事。でも…**

安さだけで選ぶとやりたかったこととちょっと違うかな…といった迷いが生じがち。ルネサンスなら、安心のフォロー体制だから、目的を見失いません。



**たまには、サボっていい!**

いつも運動…いつもトレーニング…だけじゃない! たまには足を伸ばして湯船でゆったり。サウナでサッパリ。何もしない。何も考えない時間もルネサンスで。



**飽きちゃう…その時に!**

どんな人でも同じトレーニングを続ければ飽きてしまいます。そんな時は、普段やらないプログラム・施設を使うことをお勧めしています。新たな刺激が楽しくさせる! だから続く!



**「効果」へナビゲート**

運動だけじゃなく、食事コントロール。スマホアプリでラクラク簡単に自分の生活習慣を見直せます。トレーニングの仕方だけじゃない。目的達成への近道が、ルネサンスにはあるのです!




**最近、熱い!**

人気のプログラムも、月会費のお支払だけで無料で参加できます。話題のプログラム、ぜひお試しください!




周りを気にせず、気にされず、だからはじめての方にオススメ!

**暗闇**  
WORKOUT




キモチよく汗かけます。姿勢もキレイにシェイプアップも

**HOT**  
YOGA



今なら「お得」に始められます! お見逃しなく **6/29(土) ▶ 8/11(日)**

**おすすめ!**  
**月額固定** 使いたい放題

**Monthly** コーポレート会員 **8,424** 円/月 (税込)

- ・入会時の手数料 通常1,080円(税込)
- ・レンタル用品 通常3,564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

※新規でMonthly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みます。  
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

**1 Day** コーポレート会員 **1,620** 円/回 (税込)

**都度払い** 使う毎にお支払い

**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1Day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みます。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から  
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

