

2020 新しいワタシ

ちょっとだけ
身体を動かしてみる。
続けられる環境に
身を置いてみる。

少しの工夫で、
確実に変わる。だから、
ルネサンスで
動き出そう。

会員プランは2つ。今ならお得に始められます! **1/11(土) ▶ 2/16(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



会社帰りも
便利!

・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

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

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

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。



確実に変わる。



**自己流は、もう卒業！
3か月間無料サポート
カラダ・ワカル・カワル**

専門知識をもったトレーナーが、マンツーマンで相談に乗ってくれるから、やる事が明確に！途中経過もチェックしながら続けられます。



**ダイエットは
食生活を記録するだけ！
カラダかわるNavi**

日々の食事を記録すると、AI管理栄養士がアドバイスをしてくれる！健康スコア70以上で「3か月3キロ減」も無理なく実現。



**食べ過ぎちゃった時の
対処法だってあります！
nosh(ナッシュ)**

糖質を押さえながらも豊富なタンパク質の食事を、冷凍で自宅へ配送してくれます！すぐに調整できるから、リバウンドの心配もなし！



**がんばらなくても
調子がよくなる！
ホットプログラム**

ずっとずっと頑張る続けることは難しい。その日の体調や気分に合わせて、温かいスタジオの中でヨガを楽しむのも1つの選択。



**毎日が忙しいあなたに、
15分で最大の効果を！
adidasGYM&RUN**

adidas社が開発したショートプログラム。シンプルな動きをベースに段階的に筋力負荷を高めていくから安全かつ効果的に筋力UP！



**暗闇だからこそ、
集中エクササイズ！
暗闇WORKOUT**

思い切り体を動かしたい！けど、周りの目が気になる。だけどもマシントレーニングばかりじゃつまらない！そんな時は暗闇空間で解決しよう！

見学・体験
いつでも
受付中

どんな場所？何できる？お越しください。その目でお確かめください！

- | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|
| 【北海道・東北】
札幌平岸
アリオ札幌
函館24
仙台泉中央24
仙台長町南24
仙台南光台24
山形
福島
郡山24
いわき | 【関東】
〈茨城県〉
水戸24
竜崎ニュータウン
〈千葉県〉
野田
佐倉
ユウカリが丘
稲毛24
土気あすみが丘
浦安24 | 新浦安
幕張
銚子
八日市場
〈埼玉県〉
浦和
蕨24
北朝霞24
北戸田24
春日部
吉川 | 新所沢
〈東京都〉
赤羽
光が丘
石神井公園
練馬高野台
富士見台
早稲田
亀戸
北砂
曳舟 | 両国
青砥24
北千住
三軒茶屋
経堂
仙川
東伏見
ひばりヶ丘
東久留米
国立24
西国分寺24 | 〈神奈川県〉
横浜24
天王町
港南台
港南中央24
相模大野
橋本
淵野辺
大和24
海老名
久里浜24 | 【中部・北陸】
長岡
松本
トア沼津
静岡
名古屋熱田24
甚目寺
名古屋小幡
岐阜LCワールド | 【近畿】
京都山科
豊中
住之江
久宝寺
アマガサ大津
登美ヶ丘
尼崎
伊丹
神戸
姫路 | 【中国・四国】
玉島
福山春日
福山多治米
東広島24
広島東千田24
広島ポルパークタウン24
広島緑井
徳山 | 【九州・沖縄】
長崎ココウォーク
佐世保
おおいた
熊本南
熊本学園大通
宮崎
ライカム24 |
|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|

①はホットスタジオがあります。※一部有料プログラムあり。②は暗闇ワークアウトが受けられます。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。

**24時間ジム営業
全国拡大展開中!**

※2019年10月現在



店舗の詳細は ➡

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は上の店舗を入力

※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