

ナイト会員とナイト&ホリデー会員が

新しくなります!!

NEW ナイト&ホリデーU-20会員 / プランが登場! 4月より

16歳からご利用可能!! (対象:16歳~20歳)

ご利用可能時間 火~土曜日 18:00~22:00

3月受付開始

5,400円

NEW ナイト会員とナイト&ホリデー会員 / ご利用時間の変更!

今までは... 火~土曜日 19:00~22:00

4月より変わります! 火~土曜日 18:00~22:00

新しい私、始動!



早春キャンペーン

0 入会金 円!!

※お電話にて予約ください。※おひとり様1回限りの体験システムです。

新生活にまけて!



ラフィットで、健康習慣!



まずは体験利用から

1日体験利用 全営業日時ご利用可 1,000円(税込)

※お電話にて予約ください。※おひとり様1回限りの体験システムです。

他にも! 選ぶプラン

時間を気にせずにご利用したい方 レギュラー会員 全営業時間 10,800円	平日の昼間ゆったり利用したい方 デイタイム会員 火~土曜日10:00~17:00 日祝日はご利用いただけません 8,100円	仕事帰りに汗を流してリフレッシュしたい方 ナイト会員 火~土曜日18:00~22:00 日祝日はご利用いただけません 6,480円	休日をじっくり体を動かしたい方 ホリデー会員 土・日・祝日の全営業時間 6,480円	働いている時間を有効活用したい方 ナイト&ホリデー会員 火~金曜日18:00~22:00 土・日・祝日の全営業時間 8,100円	16歳未満のメンバーもご利用したい方 ナイト&ホリデーU-20会員 火~金曜日18:00~22:00 土・日・祝日の全営業時間 5,400円
---	---	--	--	---	---

Web入会予約 始まりました!

詳しくはHPをチェック!



阪急阪神東宝グループ
タイガース
フィットネスクラブ

ラフィット TEL 0798-40-5050

ラフィットは月会費固定制のフィットネスクラブです。

西宮市甲子園七番町1-27(阪神甲子園駅前ARCUS1・2F) <http://www.wellness-h.com> ラフィット 検索 阪神甲子園駅東口100歩!



ラフィットは、スポーツクラブVivo、フィットネスクラブエフィと提携しています。会員証のご提示で 1,000円(税込)でご利用いただけます。

スタッフのサポートで初心者も安心!! フィットネスを始めよう!



トップス
タンクトップや半袖のTシャツなど。これからの季節は、パーカーなど上に一枚羽織れる物があれば便利!!

シューズ
フィットネスシューズ。普通のスニーカーでも問題はありませんが、クッション性が高く、長時間運動しても脚への負担を抑えられるフィットネスシューズをおすすめします。

どんな服で行けばいいの?
フィットネスウエア



RACQUETBALL ラケットボール
ラケットが強いので、始めたその日からラリーが楽しめます。消費カロリーはテニスの2倍とも書かれており、楽しみながらシェイプアップ効果が期待大!コートは不要。

GYM ジム
マシンの使い方や日々のトレーニングはスタッフが説明させていただきます。1回40分程度、週2~3回が標準です。

スタジオでは
たくさんのプログラムを実施!
スタジオ1
スタジオ2

STUDIO スタジオ
週間スケジュールをご用意しておりますので都合に合わせてお好きなレッスンにご参加いただけます。

POOL プール
スタジオ併設にスイミング・エクササイズの週間スケジュールをご用意しております。また、レッスン実施時間中も自由に泳いだり泳いでいたがけるフリーレーンも確保しております。

フィットネスの流れ

- フロントにて入会手続き**
●次回より、会員証システムで簡単にチェックイン。
●お試システム(1,000円)も実施中。
詳しくはお問い合わせください。
- ロッカールームで着替え**
- トレーニングメニューの作成(Plan)**
体組成測定で分かった現状を元にトレーニングメニューを作成。体力・体脂肪・目標・時間の有無に応じてスタッフがメニューをご提案させていただきます。
- トレーニングの実施(Do)**
1回60~90分程度のメニューで週2~3回のトレーニングがオススメ。続けて実行していくことが大切です。
- 身体の測定(Check)**
体組成測定で今のご自身をチェック。内臓脂肪指数や筋肉量の女性バランスもわかり、現状を把握できます。
- その他のプログラム**
スタジオ、プールでは様々なプログラムをご用意しております。ホットヨガやラケットボール、クラブ外でのイベントも大人気実施中!!

阪急阪神東宝グループ
タイガースフィットネスクラブ
ラフィット
TEL 0798-40-5050
http://www.wellness-h.com

阪神甲子園駅
ARCUS P
ラフィット
ARCUS 1-2F
見学随時(ご予約不要) ご予約も承ります。

ご入会時にお持ちいただくもの
●登録手数料 1,620円 ●会費2ヶ月分 ●口座番号がわかるものと届出印
●U-20会員は年齢を証明できるもの

お申し込み方法
当クラブフロントにて、ご本人がお申し込みください。

入会受付時間
AM 10:30~PM 8:00(日曜・祝日はPM 7:00まで) ※月曜定休日

ご注意
施設のご利用は記名のご本人に限りです。ナイト&ホリデーU-20会員以外の会員種別は18歳以上の方が対象です。お支払いいただけました登録手数料および会費はお返しできません。

休業日
固定休日:毎週月曜日(但し祝祭日は営業)、夏季および年末年始
※祝祭日の場合はAM 10:00~PM 8:00で営業いたします。施設が休日の等で、休業することがございます。詳細は事前に館内の掲示によってお知らせいたします。

年会費について
会費の年一括払いは1ヶ月分お振です。年一括払い定途中解約の場合は経過分を月払いとして換算し、手数料5,400円を差し引いた金額をお返しいたします。

会員種別	入会金	開業初期	会費	年会一括払	ご利用いただける時間
レギュラー会員	10,800円	1,620円	10,800円	118,800円	全館利用可能
デイタイム会員	10,800円	1,620円	8,100円	89,100円	★~土 10:00~17:00 ※GW・年末年始は休業
ナイト会員	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	★~土 18:00~22:00 ※GW・年末年始は休業
ホリデー会員	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	土・日曜日の全館利用可能
ナイト&ホリデー会員	10,800円	1,620円	8,100円	89,100円	★~金 18:00~22:00 土・日曜 全館利用可能
ナイト&ホリデーU-20会員	10,800円	1,620円	5,400円	59,400円	★~金 18:00~22:00 土・日曜 全館利用可能
ホットヨガ会員 フィックス	10,800円	1,620円	5,400円	59,400円	※1階クラブフロア(入口横)にホットヨガ専用
ホットヨガ会員 セレクト	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	お好きなクラスにご参加いただけます ※18:00~22:00の時間帯

VISA DC
※お振込みはクレジット(VISA・JCB・DC)がご利用いただけます。
(※)ご利用時毎月18日に請求された場合は、当月の会費を半額とします。3ヶ月目からは、銀行引き落としとさせていただきます。