

あなたらしい

# 秋ジム

## はじめましょう!

始める目的は  
それぞれ違うから

**大丈夫!**  
あなたに合った  
プログラムを  
見つけましょう!!



ヨガ?



スタジオ?



マシン?

わたしにフィットネスが  
続けられるの?

秋に差をつける!  
キャンペーン

# 0円!!

入会金

登録手数料1,620円(税込)が必要です。

Web入会予約  
始まりました!

詳しくはHPをチェック!



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)**  
※お電話でご予約ください。※おひとり様1回限りのお試しシステムです。

## Hot Fes.

10/9(月・祝)・11/3(金・祝)・11/23(木・祝)

一般の方も  
ご参加いただけます。

ぜひホットヨガを  
体験してください。



10/9 (月・祝)	11/3 (金・祝)	11/23 (木・祝)
●11:00~12:00	●13:00~14:00	
●12:30~13:30	●14:15~15:15	
●15:00~16:00	●15:30~16:30	
	●16:45~17:45	

必ず  
ご予約下さい!

定員各回  
5名様



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額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> 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。





なりたい「自分」に挑戦しよう。

# ラフィット 目的別プログラム!!

フィットネスを始めるきっかけは人それぞれ。目的に合った、ラフィットプログラムの一例をご紹介します。

## シェイプアップしたい!



- こんなあなたにオススメ!
- 健康的に痩せたい
  - 引き締まった身体になりたい

ただ痩せるのではなく、健康的に無理なく続けられるプログラムをご提案します。またボディメイクもしっかりサポート!!がっさいいボディを手に入れましょう。

- おすすめプログラム
- ボールウォーキング ●ビギナーエアロ
  - ジョギングサークル ●エアロバイク など



## ストレス発散したい!



- こんなあなたにオススメ!
- ストレスに強い身体を作りたい!
  - 疲れをリフレッシュしたい!

適度に体を動かすことはストレスを発散させる良い方法とされています。「運動するぞ!」と意気込む必要はありません。マイペースに楽しく運動するのがおすすめです。

- おすすめプログラム
- スタジオプログラム ●ウォーキング
  - ヨガ・ホットヨガ ●プール など



## 体力をつけたい!



- こんなあなたにオススメ!
- 力強い身体を手に入れたい
  - 趣味や競技に活かせる筋肉がほしい

毎日同じ部分をひたすら筋トレしても筋肉は成長しません。効率的に筋肉をつけるノウハウやプログラムをご提案し、理想のボディといつまでも元気な体づくりを応援します。

- おすすめプログラム
- ベンチプレス ●BFRトレーニング
  - スクワット ●ピラティス など



## 健康維持したい!



- こんなあなたにオススメ!
- 年齢に負けない体づくりをしたい
  - 無理なく身体の調子を整えたい

何にもしないと、筋力、体力は落ちていきます。年のせいで諦めないで、軽い有酸素運動や筋トレを楽しみながら続けましょう。あなたにあったトレーニングをご提案します。

- おすすめプログラム
- プールプログラム ●ピラティス
  - ボールウォーキング など



好評!

## BFR パーソナル トレーニング



ボディケア



パーソナル ストレッチ

他にも **楽しいプログラム** をご用意!! お試しください!

## ヨガ・ホットヨガ

ヨガはダイエットに効果があるといわれています。ゆっくりとした動作と呼吸法でダイエットの効果を高めています。特にホットヨガは新陳代謝が活発になり、脂肪燃焼効果も期待できます。



## ラケットボール

ラケットが軽いので、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倍とも言われており、楽しみながらシェイプアップ効果が期待大!



消費カロリーは テニスの2倍!

## あなたのライフスタイルに合わせて 選べる会員プラン

会員種別	入会金	登録手数料	会費		ご利用いただける施設	
			月会費	年一括払	曜日	時間
レギュラー会員	10,800円	1,620円	10,800円	118,800円	全館無制限	
デイタイム会員	10,800円	1,620円	8,100円	89,100円	火-土	10:00-17:00 ※夜間に利用可能 ※別途料金あり
ナイト会員	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	火-土	19:00-22:00 ※夜間に利用可能 ※別途料金あり
ホリデー会員	10,800円	1,620円	6,480円	71,280円	土・日・祝	全館無制限
ナイト&ホリデー会員	10,800円	1,620円	8,100円	89,100円	火-土 土・日・祝	19:00-22:00 全館無制限
ホットヨガ会員 フィックス	10,800円	1,620円	5,400円	59,400円	週1回クラス専用(祝日休演)	※別途料金あり
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	※別途料金あり

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  
西宮市甲子園七番町1-27(阪神甲子園駅ARBUS1-2F)  
[営業時間] ●平日(火-土)/AM10:00-PM10:00  
●日曜・祭日/AM10:00-PM8:00  
[定休日] 阪急方面日(祝祭日は営業) ●駐車場3時間無料  
<http://www.wellness-h.com>

見学随時(ご予約不要)ご予約も承ります。 阪神甲子園駅 東改札口すぐ!

※スポーツクラブVivo-フィットネスクラブは、提携クラブです。

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 ●認め印

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 AM10:30-PM8:00(日曜・祝日はPM7:00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ます。18歳未満の方・高校生の方はご入会になれません。お支払いいただいた入会金および会費は、お返しできません。

休業日 ■定休日:毎週月曜日(但し祝祭日は営業)  
※祝祭日の場合はAM10:00-PM8:00で営業いたします。施設点検日等で、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ヶ月分お得です。年一括払いを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返金いたします。

VISA DC 最初の支払いにクレジットカード(VISA・JCB・DC)がご利用いただけます。  
(\*)利用開始日を15日に設定された場合は、当月の月会費を半額とします。3ヶ月目からは、銀行引き落としさせていただきます。