

地域最大級

24Hフィットネスジム **RERISE** [リライズ] 鴨川

新規ご入会  
春のキャンペーン!

2024

3/1(金) ▶ 5/31(金)

期間中お申し込みで

【月会費】  
初月+翌月+  
入会金

0円

先着50名様 新規ご入会特典プレゼント (総額8,000円相当)



●スポーツタオル ●シューズケース ●ボトルタンブラー ●プロテイン

WEB入会はこちら



入会金

通常 ~~6,600円~~

0円

手数料

事務手数料  
3,300円  
会員カードキー  
5,500円

月会費

[初月] 通常 ~~8,965円~~  
[翌月] 通常 ~~8,965円~~

0円

合計

通常 ~~33,000円~~  
-24,530円  
もお得の

8,800円

※キャンペーン期間中は、紹介割引制度の併用を不可とする。

お得な会員  
オプション

# PERSONAL TRAINING

## パーソナルトレーニング

ダイエット、体質改善、筋力アップ、運動機能向上など、様々なニーズに合わせて「成果」までを最短距離でご案内します。あなたのご要望をお聞かせ下さい。

キャンペーン期間 2024年4月1日(月)～5月31日(金)

期間中パーソナル  
トレーニング予約

全コース

15%  
OFF

「効果」「成果」が  
生まれる  
パーソナルトレーニング

"Effect" and "result"  
to be born  
Personal training.

リライズフィットネスでは、あなたの目的やご希望に応じ、ダイエット、筋力アップ、運動機能向上、体質改善、ストレッチなど、すべて個別にトレーニング指導を行います。専門性の高い指導と経験を持つトレーナーがあなた専属のアドバイザーとなり、全面サポートいたします。ぜひお試しください。



目的で  
選べる 3 厳選  
コース >>> 60分 ¥6,600 ▶ ¥5,500 30分 ¥3,300 ▶ ¥2,750

Type\_A パーソナルトレーニング  
Personal training

理想の身体を求めたい方にオススメ

目的例 ダイエット、筋力UP、ボディメイク

Type\_B パーソナルコンディショニング  
Personal conditioning

身体の調子を整えたい方にオススメ

目的例 パフォーマンスUP、姿勢改善、インナーマッスル強化

Type\_C パーソナルケア  
Personal care

日々の疲れを取りたい方にオススメ

目的例 首肩腰痛の改善、筋膜リリース、ストレッチ

期間で選べる 3コース

パーソナルトレーニングに加え、食事指導もお任せください。食事についての正しい知識、食習慣を身に付けることができます。ひとりじゃないから最後まで続けられる！

2ヶ月パーソナル 60分 16回 ~~¥196,900~~ ▶ ¥167,200

3ヶ月パーソナル 60分 24回 ~~¥279,800~~ ▶ ¥237,800

4ヶ月パーソナル 60分 32回 ~~¥354,400~~ ▶ ¥301,200

食事指導  
付き

※その他目的でお悩みのお客様はお気軽にご相談ください。

04

無料トレーニングサポート  
Free - Training support

「意識が変われば人生が変わる!!」

## WORK OUT SUPPORT

無料

### トレーニングサポート

トレーニングサポートとは ?

より効果的にマシンを利用したり、安全にトレーニングを続けるには基本が大切です。経験は問いませんのでどなたでもご利用いただけます。施設の使い方をはじめ、あなたのお悩みを解消します。

※個人に合わせたパーソナルトレーニングの内容とは大きく異なります。パーソナルトレーニングで行うようなフォームの修正や食事指導などの専門指導は行いません。ご質問内容によってはお答えしかねる場合がございます。予めご了承ください。

STEP  
01



### カウンセリング

- ・トレーニングの目的確認
- ・既往歴の確認

STEP  
02



### 実技 (ダイエット目的の一例)

- ・下半身のトレーニング4種目
- ・腹筋のトレーニング1種目
- ・有酸素運動の説明 (マシン、スタジオプログラム)

STEP  
03



### フィードバック

STEP1と2の結果を踏まえ改善点や評価を伝え、今後ご自身だけで進めていく際のアドバイスさせていただきます。

✓ まずは自分を  
知ることに  
安心、無料のサポート完備

パーソナルトレーニングの  
詳細はこちら

