

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

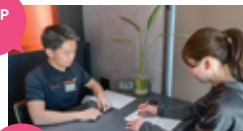
トレーニングサポート

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。施設の使い方ははじめ、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を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

