

# スポーツクラブ 会員募集

お友だち・ご家族とご一緒の参加も大歓迎  
 ブランクのある方、初めての方も安心  
 温泉があるスポーツクラブで健康増進!



下記項目に  
1つでも当てはまる方にオススメ!  
 継続的な運動が改善・予防につながります

## 肩が痛い

- 高い所にあるものが取れない。
- 長時間同じ姿勢でいる事が多い。
- 以前よりも肩があがらなくなった。
- とにかくコリが気になる。



## 膝が痛い

- 階段の上り下りが辛くなってきた。
- 天気の悪い日は膝が痛む。
- 椅子から立ち上がるのが億劫だ。

## 腰が痛い

- ここ数年で体重が増加した。
- 姿勢が悪いとよく言われる。
- ここ数年、ほとんど運動していない。
- 座った状態で長時間いる事が多い。

ルネサンス棚倉リゾートスポーツプラザでは  
 シニア向けのプログラムやジム直結の温泉・  
 プールをご用意しております。

**一例**

**ボディシェイプエアロ**

有酸素運動と無酸素運動のコンビネーション。  
シェイプアップ、脂肪燃焼に効果的!

60分 初心者~

**筋トレザ・ジャングル**

筋肉に持久力と安定性を!  
後半は脂肪燃焼を高める動きなども行います。

60分 初心者~

リゾート  
スポーツクラブ  
ならではの

### くつろぎのお風呂

泉質が単純泉のため体にやさしく、刺激が少ないため、子供  
 からご高齢者の方まで安心して入浴できます。あたたかいお  
 湯による鎮静効果があり疲労回復、ストレス解消、健康増進  
 などの効果が期待できます。  
 お風呂の他に施設内のプールもご利用頂けます。

## スクール案内

リゾートスポーツクラブ 入会金：5,500円

### フィットネスクラブ

フィットネスクラブは、ジムマシン・  
プログラム・プールがご利用になれます

月会費			
平日会員	一般会員 8,800円 シニア会員 7,600円	正会員	一般会員 11,000円 シニア会員 10,000円
パパ、ママ会員	5,000円	土、日会員	6,500円

### テニススクール

初めての方でも安心して参加出来るクラスも充実

■硬式 月会費		■ソフトテニス 月会費	
ジュニア	週1回 8,800円 週2回 15,400円	初級・中級	週1回 6,400円 週2回 11,200円
一般(昼)	週1回 7,600円 週2回 13,300円	上級	週1回 8,800円
一般(夜)	週1回 8,800円 週2回 15,400円	インドアコートも完備なので 雨の日でもプレイできます!	

### スイミングスクール

泳げるようになったらきっともっと楽しくなる

■幼児・学童コース 月会費	
週1回	5,800円
週2回	8,200円
●幼児 4才~学童 15才まで	
●火曜日 16:30~、水・木・金曜日 15:30~、土曜日 10:10~	