



YOHEI SAITO

インストラクター
齋藤 洋平

資格 License
中高保健体育一種免許

担当レッスン Lesson
ボディワークアウト ⑩ 14:10~(30分間)
エアロビギナー ⑩ 14:50~(40分間)
エアロミドル50 ⑩ 20:20~(50分間)
エアロミドル50 ⑩ 15:15~(50分間)

ヒップアップのコツ、
教えます!

たるんだお尻の引き締めは、むやみに筋トレしても効果△。どこの筋肉をどう鍛えるかが重要なのです。安全で簡単なヒップアップメニューをマンツーマンで教えます!



インストラクター
竹森 美絵

資格 License
健康運動指導士
JAFPA GFI認定ADI-REBI-SABI
Balletone®認定インストラクター

担当レッスン Lesson
コアプラス ⑩ 9:30~(45分間)
エアロビギナー ⑩ 10:25~(30分間)
ウェーブリングストレッチ ⑩ 20:25~(30分間)

体幹を鍛えて
メリハリボディに!

体幹部分(お腹・胸・背中)にある筋肉を鍛える事で筋肉が引き締まり、スタイルが良くなります。定期的に効果をチェックし、あなただけの個別メニューを作成します!

MIE TAKEMORI



筋肉を鍛えて 脂肪に火をつける!!

女性が気になるカラダの箇所ランキング

- 1 お腹まわり(ウエスト・下腹)
- 2 太もも
- 3 二の腕

レイスポーツスタッフは
資格を持ったプロ!
だから出来る!!

是非一度
レイスポーツへ
お越し下さい!

余分なトコロを効率よく引き締める! 脂肪燃焼効果抜群のトレーニング 今月は「脂肪燃焼月間」中!



今月末まで!!

入会金
¥10,800→¥0
初回
月会費 50% OFF

お仕事帰りなど、平日の夕方から使用したい方におすすめのプラン

アフター ¥8,100 利用時間/月~金 17:00~23:00
※祝祭日の場合は利用できません。

フルタイム ¥11,340 利用時間/9:00~23:00
昼も夜も1日中使い放題。好きな時間に好きなだけフィットネス!

デイトム ¥8,640 利用時間/9:00~17:00
昼間の買い物やお出かけついでにフィットネス!

ナイト ¥4,320 利用時間/月~金、21:00~23:00
満18歳以上限定。夜だけ利用の方におすすめのプラン

※料金は税込みです。※入会後3ヶ月未満で退会手続きをされると正規の初回月分月会費のお支払いが必要となります。※登録料¥2160円を別途頂戴いたします。※学生会員は学生証(証明)が必要となります。他にもライフスタイルに合わせた会員種別がございます。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。