

フィットネスで、  
あなたを幸せにする。

# 冬太り解消! ホットヨガ、溶岩ヨガでダイエット!

楽天リサーチのモニターが選んだ No.1

コスパ・トレーニング指導・プログラム数  
フィットネス部門 **3冠達成!**

実査委託先: 楽天リサーチ



フィットネス&スパ

## ライフウェル 溝の口

☎ 044-850-5500

〒213-0001 神奈川県川崎市高津区溝口1-19-11 グランデール溝の口2・3階 営業時間 / 月~木 9:00~23:00 土・日・祝 10:00~20:00 休 館 日 / 毎週金曜日

ライフウェル 溝の口



ライフウェルでの  
フィットネスをイメージ  
していただけます!



FITNESS & SPA  
**LIFEWELL**

### 新 会員種別大募集!! スタートアップ会員

おためし  
3ヶ月間  
使い放題

# 1,980

円/月

※4ヶ月目以降はご希望の会員種別をお選びいただけます。  
※ライフウェル溝の口へのご入会が初めての方が対象となります。

始めやすい! 入会金、事務手数料はいただいておりません!  
月会費のみで始められます!

## 1回体験実施中

1日限定  
5名様

レッスン1本orジム利用 (予約不要)  
1,000円 ▶

当日入会で  
キャッシュバック

※初めてご利用の方に限ります。

要予約

お申込みは  
お電話にて! ☎ 044-850-5500



SPA お風呂・シャワー

GYM マシンジム

運動の後は  
リラックス!  
お風呂だけのご利用もOK!

筋トレマシン、  
有酸素マシンが  
いつでも使い放題!  
トレーナーのサポートが  
あるから安心!



## 見学随時 受付中!!

お気軽に  
お立ち寄りください。

レッスンは、  
1日に何本でも  
参加OK!

# スタジオ4面! およそ週140本のスタジオレッスンが受け放題!!

ダイエットに効果的なプログラムが多数! 月会費内でお好きなだけ参加できます!!



バレエ

ZUMBA

ピラティス

ホットヨガ

溶岩ヨガ

ボディコンバット

ボディパンプ

ボディアタック

STUDIO PROGRAM																									
	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日				
	1st スタジオ	2nd スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	
9:00	太極拳 60 9:30~10:30																								
10:00	音楽&音響機器 エクササイズ60 10:45~11:45				ZUMBA GOLD 45 10:45~11:30																				
11:00																									
12:00	ボディコンバット45 12:00~12:45																								
13:00	シムム 45 13:00~13:45																								
14:00	ボディアタック 30 14:00~14:30																								
15:00	ハウスダンス 60 14:45~15:45																								
16:00	フローヨガ 60 16:00~17:00																								
17:00																									
18:00																									
19:00	ピラフェクト 45 19:00~19:45																								
20:00	B.J.チェック ボディジャム 45 20:00~21:00																								
21:00	ボディアタック 60 21:15~22:15																								
22:00																									

**スタジオ大開放!!**  
2ndスタジオの空き時間は、  
ご自由に使えます。

**HOT・溶岩スタジオ  
参加の持ち物**  
・大判タオル(170x60cm以上)  
・フェイスタオル  
・水分

会員種別	月会費	利用時間
レギュラー会員	8,000円 (税込8,640円)	月~木 9:00~23:00 土・日・祝 10:00~20:00
デイトム会員	6,800円 (税込7,344円)	月~木 9:00~18:00

オプション
契約ロッカー 1,200円/1ヶ月(税込1,296円)
タオルレンタル(1日1セット) 1,000円/1ヶ月(税込1,080円)
水素水(飲み放題) 1,500円/1ヶ月(税込1,620円)

入会手続きに必要なもの
クレジットカード作成の必要はございません。 月会費はお客様の指定された口座より毎月27日に引落しさせていただきます。
月会費3ヶ月分 (税込5,940円)
銀行または郵便局の キャッシュカード
公的証明書

**加圧ボディシェイプ**  
1回体験60分(カウンセリング付)  
**3,000円(税込)**  
2月28日(水)まで

資格所有のトレーナーが1対1でトレーニングサポートいたします。  
1セッション = 加圧30分+有酸素マシン30分

月額制	都度利用
加圧レギュラー 18,000円 (税込19,440円) 月4回利用	一般 6,000円(税別) ライフウェル会員 5,250円(税別) 回数券(4回) 20,000円(税別) 回数券(8回) 38,000円(税別)

※加圧営業時間内にてご予約を受け付けております。

※ご入会は16歳以上の方が対象となります。  
※その他、当クラブの会則・ルールに遵守願います。

※オプション代は別途追加いたします。