

フィットネス×トレーニング×HOTヨガ・溶岩ヨガ  
夏に向けて美しくダイエット!



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



FITNESS & SPA  
LIFEWELL

4/30  
(月・祝まで)

4周年記念  
キャンペーン!

最初の3ヶ月

1,480(税込)円/月

最大21,480(税込)円お得!

※ライフウェル溝の口へのご入会が初めてで、3ヶ月以上の在籍ができる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す!  
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(トレーニングサポート付き)  
1,000円(税別)

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

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 グランデール溝ノ口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!



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!!



温度 38℃ 湿度 60%  
本格ヨガ  
高温多湿の環境により、からだの適度にほぐれて普段以上の運動効果が期待できます。からだの代謝機能を高め、美容効果も抜群です。

温度 38℃ 湿度 60%  
のんびりヨガ  
密着の放つ遠赤外線効果と鉱物ミネラルで、身体の芯から温まり、驚くほどの発汗でデトックス効果が期待できます。初心者の方におすすめ。

**ホットヨガ**      **溶岩ヨガ**

## 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	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st スタジオ	Hot スタジオ	溶岩 スタジオ	1st 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			ボディバランス 60 9:30~10:30																	
10:00		リラクゼーション 60 9:45~10:45	ヒーリングヨガ 50 9:45~10:35				フロアヨガ 60 9:45~10:30	ヒーリングヨガ 50 9:45~10:35	ヒラティス 60 9:30~10:30			ベテックエアロ 45 9:30~10:15	フロアヨガ 60 9:45~10:45	腰痛 60 9:45~10:35							
11:00	姿勢改善エクササイズ 90 10:45~11:45			ZUMBA 45 10:45~11:30					ベテックエアロ 45 10:30~11:15			ベテックエアロ 45 10:30~11:15			フロアヨガ 60 10:30~11:30	ベテックヨガ 60 10:20~11:20	ヒーリングヨガ 50 10:45~11:35	フロアヨガ 60 10:30~11:30	フロアヨガ 60 10:20~11:20	骨盤矯正ヨガ 50 10:45~11:35	
12:00	ボディコンバット 45 12:00~12:45		腰痛 60 11:45~12:35	フロアヨガ 60 11:45~12:45					ベテックエアロ 45 11:15~12:15	腰痛 60 11:15~12:05		フラダンス 60 11:15~12:15	骨盤矯正ヨガ 60 11:45~12:35		ラジエーション 45 11:45~12:30	リラクゼーション 60 12:00~13:00		VIP 60 11:45~12:45	ベテックヨガ 60 11:45~12:45	腰痛 60 12:15~13:05	
13:00	シムム 45 13:00~13:45	ベテックエアロ 60 13:00~14:00		ダンスエアロ 60 13:00~14:00			骨盤矯正ヨガ 50 12:45~13:35		ベテックエアロ 45 13:00~13:45	ヒーリングヨガ 50 12:45~13:35		ZUMBA 60 12:45~13:45	リラクゼーション 60 13:00~14:00		ベテックエアロ 45 12:45~13:30		リンパヨガ 50 12:45~13:35	ヒーリングヨガ 50 13:00~13:45	骨盤矯正ヨガ 50 13:15~14:00		
14:00	ボディアタック 60 14:00~14:30		ヒーリングヨガ 50 13:45~14:35						ボディバランス 45 14:00~14:45	骨盤矯正ヨガ 50 14:15~15:05		レスミルズ 45 14:00~14:45	ヒーリングヨガ 50 13:45~14:35	ボディバランス 60 13:45~14:45	マニッシュ 60 13:45~14:45		ヒーリングヨガ 50 14:30~15:20	バルエ 60 14:15~15:15	ヒーリングヨガ 50 14:00~14:50		
15:00	ハラスダンス 60 14:45~15:45	リラクゼーション 60 15:00~16:00							ボディコンバット 60 15:00~16:00	骨盤矯正ヨガ 50 15:15~16:00		バルエ 60 15:00~16:00	フロアヨガ 60 14:50~15:50		ボディコンバット 60 15:00~16:00		マニッシュ 60 15:45~16:45	ヒーリングヨガ 50 15:30~16:30	フロアヨガ 60 15:15~16:15	リンパヨガ 50 15:45~16:35	
16:00	フロアヨガ 60 16:00~17:00		骨盤矯正ヨガ 50 15:45~16:35						フリースタイル 60 16:15~17:15 (HW1,950円)	腰痛 60 15:45~16:35		ヒラティス 45 16:15~17:00	リンパヨガ 50 15:45~16:35		ボディコンバット 60 16:15~17:15		ヒーリングヨガ 50 16:15~17:05	ヒラティス 45 16:45~17:30	骨盤矯正ヨガ 50 16:50~17:35		
17:00			ヒーリングヨガ 60 17:40~18:40																		
18:00																					
19:00	ピラフェクト 45 19:00~19:45	ヒラティス 60 19:00~20:00	腰痛 60 19:00~19:50	バルエ 60 19:15~20:15	リラクゼーション 60 19:10~20:10	ヒーリングヨガ 60 18:50~19:50			Bタエホー 45 19:15~20:00	フロアヨガ 60 19:00~20:00	ヒーリングヨガ 60 19:00~19:50	ベテックエアロ 45 19:15~20:00	ベテックエアロ 60 19:00~20:00	ヒーリングヨガ 60 18:50~19:50							
20:00	ボディアタック 60 20:00~21:00		リンパヨガ 50 20:10~21:00						ベテックエアロ 45 20:10~21:00	ヒーリングヨガ 60 20:10~21:00		ボディコンバット 60 20:15~21:15	ヒーリングヨガ 50 20:10~21:00		フロアヨガ 60 20:15~21:15						
21:00	ボディアタック 60 21:15~22:15	ベテックエアロ 60 20:50~21:50	ヒーリングヨガ 50 21:15~22:05						オリジナルエアロ 60 21:15~22:15	ヒーリングヨガ 60 21:15~22:15		ボディコンバット 45 21:30~22:15	腰痛 60 21:15~22:05		腰痛 60 21:15~22:05						
22:00																					

**2ndスタジオのプログラムはHPをご覧ください**

**HOT・溶岩スタジオ参加の持ち物**  
・大判タオル(170×60cm以上)  
・フェイスタオル・水筒



姿勢が整い、体幹が鍛えられる

陽気な音楽に合わせて楽しくダンス♪

**ピラティス/ピラフェクト**

**ZUMBA**



**ボディパンプ**

筋肉に刺激をいれ、メリハリのある体づくりを



**ボディコンバット**

パンチやキックでストレス発散!

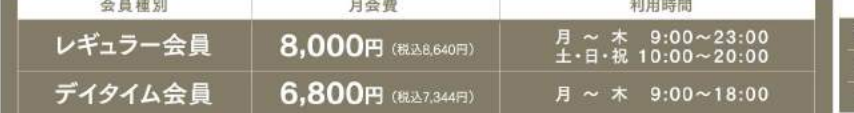
※上記以外のプログラムの内容はHPをご覧ください、もしくは直接お問い合わせください。



**トレーニングマシン**  
トレーナーのサポートがあるから安心



**お風呂**  
運動後はリラックス



**パウダールーム**  
ごゆっくりと身仕度を

### パーソナルトレーニング

マンツーマンサポートで、理想に向けて最高の結果を生み出します。

ご入会の方ももちろん  
**マンツーマン指導30分×3回**  
ご受講いただけます。

初回 タニタ最上級マシンによる体組成測定&カウンセリング▶  
2・3回目 オリジナルトレーニングメニュー作成&トレーニング実践  
トレーナー

井上

吉田

中村

黒江

### 加圧ボディシェイプ

スポーツ選手・モデル・タレントの間で流行の「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)** 4月30日(月・祝)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  
(ストレッチスペース、ロッカー、お風呂・シャワーもご利用可)

料金制	月額利用
加圧レギュラー <b>18,000円</b> (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)

※加圧専用時間内にてご予約をお願いしております。

会員種別	月会費	利用時間	オプション	入会手続きに必要なもの
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	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)	クレジットカード作成の必要はございません。 4ヶ月の月会費から、お客様の指定された口座より毎月27日に引落としとなります 最初の3ヶ月分 (1,480×3=4,440円税込) 銀行または郵便局のキャッシュカード 公的証明書
デイトム会員	6,800円 (税込7,344円)	月～木 9:00～18:00		

**見学随時受付中!**  
お気軽にお立ち寄りください。

※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・ルールに準じます。  
※オプション代は別途頂戴いたします。スタート日は月の1日もしくは16日をお選びいただけます。16日スタートの場合は1,480円の半額の740円となります。