

ホットヨガで寒い時こそ汗を流そう。

フィットネスでカラダの芯から健康に。

グランドオープン 3周年記念 3周年キャンペーン



antiaging fitness

有効期限 2月29日(水)まで

3周年記念 入会特典

入会金
通常¥10,500

¥0

事務手数料
通常¥5,250

¥0

初月会費

レギュラープラス会員の場合
通常¥10,500

¥0

※8ヶ月以上の在籍が条件となります。

あなたはどちらにする？

選べる

2.29(水)まで
30名様限定

無料体験

更に

体験当日入会された方に
お得な特典プレゼント!

- ロッカー
 - シャワー
 - お風呂
 - 岩盤浴
- もご利用できます!!

※岩盤浴のご利用には専用浴衣レンタル料¥210が必要となります。

ホットヨガ 1回無料体験

【体験時ご持参いただくもの】ウェア上下/スリッパ/
バスタオル2枚/フェイスタオル/水分1リットル以上

ジム・スタジオ 1回無料体験

無料健康度診断付 カンタン測定でカラダの中が一目瞭然!
「ボカ」で測定 ●筋肉量 ●体脂肪率 ●内臓脂肪率 ●基礎代謝量 ●筋肉バランス
詳しくはお問合せ下さい。

※ホットヨガを除く。

※写真は一部イメージとなります。

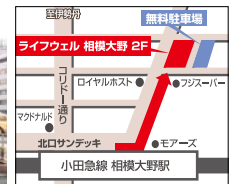
無料体験は要電話予約 人数に制限がございますのでお早めにご予約ください。 ※TELにてご本人様より事前予約をお願いします。 ※来館時にご住所を確認出来る物をお持ちください。 ※ライフウェル相模大野を初めて利用される方に限らせていただきます。 ※16歳以上が対象となります。(未成年者は保護者の同意書が必要となります。)


フィットネス&スパ ライフウェル 相模大野
 Tel.042-767-3733 〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野3-22-1 コンコルド相模大野2F
 営業時間/月~水・金10:00~23:30 土10:00~21:00 日・祝10:00~20:00 休館日/木曜日及び年末年始等
 ◎最新情報はWEBをチェック!! <http://www.life-well.jp/> 検索ワードはコチラ!

**見学随時
受付中!**

 相模大野駅
北口サンデッキから
徒歩1分!

P
無料
 駐車場完備!!





1st STUDIO HOT STUDIO



「腰痛や肩こりを軽減したい!」「体力をつけたい!」「筋肉をつけたい!」「スポーツやダンス等のスキルアップがしたい!」「シェイプアップしたい!」

インド・カルカッタの系譜から発生したハタヨガ・スタイルの一種です。いろいろなヨガ・スタイルから取り入れた圧巻のポーズ・バリエーション!カラダの各部を伸ばしたり、強くするために、

室温 37℃ 湿度 55% に温めたスタジオで行います。この環境が抜群のアンチエイジング効果をもたらします!!

陰ヨガ

陰ヨガは一つのポーズに入ると、3分から10分位静止した状態を保ちます。筋肉に意識を向けた力強いヨガと異なり、筋肉を緩め、関節、靭帯、腱に意識を向け、心や感情のバランスを整えていくことができます。

ハタヨガ

リラクゼーションを目的としたクラスです。呼吸や座位のポーズが多く取り入れられています。初めての方、運動が苦手な方にもおすすめのクラスです。

ホットヨガ60

呼吸とともに流れるような動きを一つ一つ丁寧に進めていく、ホットヨガ初心者におすすめのクラスです。立ちポーズでは全身の筋肉をバランス良く使い新陳代謝を上げる効果があります。また、背骨の矯正に効果的なポーズが多く取り入れられています。

ホットヨガ90

呼吸とともに流れるようにテンポ良くクラスが進んでいきます。背中の筋肉を使うポーズが多く、姿勢改善につながります。

パークアンメソッドヨガ

豊富なポーズが特徴です。強化するバリエーション豊

マンツーマン指導1回付

自慢のトレーナーがあなたのアンチエイジングをサポートします!!

詳しくはお問合せ下さい。



美肌効果 老廃物の排泄 血行促進 内臓脂肪率 皮膚細胞活性化 自然治癒力向上



●マッサージチェア ●シャワールーム ...etc

2nd・3rd STUDIO

PICK UP Studio Program 最新のラディカルプログラム

ベリーダンス

メガダンス

パワーカーディオ

エアロビュア

初めてでも安心して参加できるプログラムを多数ご用意しております。

空手

バレエ

ヒップホップ

Table with 2 columns: 空手 (Karate) and 2 rows of time slots and age groups.

Table with 2 columns: バレエ (Ballet) and 2 rows of time slots and age groups.

2/1(水)~2/28(火) 通常レッスン内

Table with 2 columns: ヒップホップ (Hip Hop) and 4 rows of time slots and age groups.

入会特典 2/29(水)まで

スタートグッズ プレゼント!!

Table with 3 columns: 会員種別 (Membership Type), 月会費 (Monthly Fee), and ご利用時間 (Usage Time).

お仕事帰りに手ぶらでラクラク手ぶら+登場!! 100名様限定募集!!

手ぶらでフィットネス 契約ロッカー 必要な物を入れておけば、何も用意しなくても手ぶらでOK! ¥1,050/月

junior dance school ジュニア ダンススクール 月謝 5,250円

●入会手続きにご用意いただくもの

入会金 10,500円 事務手数料 5,250円 初月会費 0円

詳しくはWEBでチェック http://www.life-well.jp

Main class schedule table with columns for studio numbers and time slots, listing various classes like Hot Yoga, Pilates, and Hip Hop.

目的に合わせて選べる充実のプログラム! 燃焼する、定番を抑える、人気を試す、全てあなたの自由!

*ピンク色のレッスンはホットヨガプログラムとなります。※変更となる場合がございます。