

今までの「大丈夫」 これからは通用しません。

健康診断の判定
「やや肥満」
 まだ
 肥満じゃないから
大・丈・夫!!

カロリー摂り過ぎても
 体型維持できている!
食事抜き作戦で
大・丈・夫!!



年齢とともに…
新陳代謝が落ちていくからです。

年々、脂肪はつきやすく、筋肉量は減っていきます。
 何もしない人…少しずつカラダへの意識、行動を変えた人…
 その差は、1年で一目瞭然です。



週1回からでもOK! ルネサンスでカラダづくり…今からはじめれば大丈夫!

見学・体験
 いつでも
 受付中

どんな場所? 何できる? お越しく下さい。その目でお確かめください!

- | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|---|---|
| 【北海道・東北】
札幌平岸
アリオ札幌
函館
仙台泉中央24
仙台南光台
山形
福島
郡山
いわき | 【関東】
〈茨城県〉
水戸
竜ヶ崎ニュータウン
〈千葉県〉
野田
佐倉
ユウカリが丘
稲毛
土気あすみが丘
浦安24
幕張
銚子
八日市場
〈埼玉県〉
浦和
蕨
北朝霞24
北戸田
春日部
吉川 | 新所沢
〈東京都〉
赤羽
光が丘
石神井公園
練馬高野台
富士見台
東伏見
早稲田
亀戸
北砂
曳舟 | 両国
青砥24
北千住
三軒茶屋
終堂
仙川
東伏見
ひばりヶ丘
東久留米
国立24
西国分寺 | 〈神奈川県〉
横浜24
天王町
港南台
港南中央24
相模大野
橋本
淵野辺
大和
海老名
久里浜24 | 【中部・北陸】
長岡
松本
トア沼津
静岡
名古屋熱田24
甚目寺
名古屋小幡
岐阜LCワールド
6月OPEN | 【近畿】
京都山科
豊中
住之江
久宝寺
アルゲル大津
登美ヶ丘
尼崎
伊丹
神戸
姫路 | 【中国・四国】
玉島
福山春日
福山多治米
東広島
広島東千田24
広島ポルパークタウン24
広島緑井
徳山 | 【九州・沖縄】
長崎ココウォーク
佐世保
おおいた
熊本南
熊本学園大通
宮崎
ライカム24
小倉
福岡香椎
福岡大橋
福岡西新24
春日
イオンモール福岡
【その他】
ヨガスタジオ「Demi」都内に7店舗
サイクル&スタジオ「R」渋谷
・契約内容により利用できない場合あり |
|---|--|--|--|--|---|---|---|---|

●はホットスタジオがあります。※一部有料プログラムあり。●は暗闇ワークアウトが受けられます。24は24時間ジム営業しています。
 テニス、スカッシュ、ゴルフ、託児室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。 ※2019年3月現在

店舗の詳細は ➡

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は上の地名を入力



※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。※裏面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399

1年後の自分が、なりたい自分であるように。 ルネサンスなら、始められます。続けられます。



安さは大事。でも…

安さだけで選ぶとやりたかったこととちょっと違うかな…といった迷いが生じがち。ルネサンスなら、安心のフォロー体制だから、目的を見失いません。



たまには、サボっていい!

いつも運動…いつもトレーニング…だけじゃない! たまには足を伸ばして湯船でゆったり。サウナでサッパリ。何もしない。何も考えない時間もルネサンスで。



飽きちゃう…その時に!

どんな人でも同じトレーニングを続ければ飽きてしまいます。そんな時は、普段やらないプログラム・施設を使うことをお勧めしています。新たな刺激が楽しくさせる! だから続く!



「効果」へナビゲート

運動だけでなく、食事コントロール。スマホアプリでラクラク簡単に自分の生活習慣を見直せます。トレーニングの仕方だけじゃない。目的達成への近道が、ルネサンスにはあるのです!




最近、熱い!

人気のプログラムも、月会費のお支払いだけで無料で参加できます。話題のプログラム、ぜひお試しください!




周りを気にせず、気にされず、だからはじめての方にオススメ!

暗闇
WORKOUT




キモチよく汗かけます。姿勢もキレイにシェイプアップも

HOT
YOGA



今なら「お得」に始められます! お見逃しなく **6/29(土) ▶ 8/11(日)**

おすすめ!
月額固定 使いたい放題

Monthly コーポレート会員 **8,424** 円/月 (税込)

- ・入会時の手数料 通常1,080円(税込)
- ・レンタル用品 通常3,564円/月(税込) **最大2ヶ月間**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員 **1,620** 円/回 (税込)

レンタル用品 通常1,600円/回(税込) **入会当日**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

都度払い 使う毎にお支払い

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

