

ラフィットの
無理なく楽しく
続ける
フィットネス!



想像してください、3ヶ月後の達成感!

気軽にできる自分に合ったトレーニングで、丈夫なカラダと健康な毎日を手に入れて、少しずつ変わっていくカラダの変化と、健康な毎日を楽しみましょう。

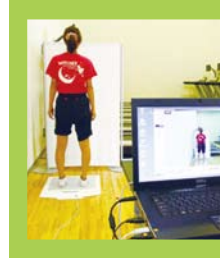
まずは目標設定



体組成計で両腕・両脚・体幹の体脂肪率と筋肉量を測定します。内臓脂肪も指数表示され、メタボ対策もバッチリです。測定結果とアナタのご希望をもとにメニューが決まります。



ポスチャル・アナライザーを導入



ポスチャル・アナライザーとは
姿勢のゆがみを客観的・詳細に表し評価するコンピューター制御による姿勢測定解析システムです。
従来からの体組成計(余剰脂肪測定器)と合わせて「あなたの今」をチェック! つよい味方です。

スタジオのグループレッスン

膝や腰の衝撃の少ないヨガは毎日実施中。ピラティスやラフィットオリジナルのリ・アライメントで姿勢を整えましょう。しっかり汗のかけるエアロビクスも初心者クラスから振付けを楽しむマニアクラスまでご用意。その日の気分に合わせてお好きなクラスにご参加下さい。



泳ぐ方も泳がない方も

年間を通じて水温約30.5℃、室温32.0℃。フリーレーンで泳いだり、ウォーキングレーンで水中ウォーキングをしたり。スイムレッスンで泳力アップ、アクアビクスでストレス発散・体力アップしていただけます。最後はプールサイドのジャグジーでゆっくりと…。



有酸素運動・筋力トレーニング

ウォーキング・ランニングマシンなどで、天候に左右されずいつでも同じ条件で有酸素運動を行っていただくことができます。減量目的の方も・レーススペースの確認でも、お好みのスピードでご利用ください。



マシントレーニングで、初心者の方にも、重い負荷に挑戦する方も、安全に筋力トレーニングをしていただけます。

プラスアルファのオプションメニュー

凹プロジェクト (ヘコプロジェクト)… 「ひとりだとサボってしまうから徹底的に管理・監視・監督して欲しい」とのお声から誕生したグループレッスンです。



パーソナルトレーナー… マンツーマンでご指導させていただき、アナタ専用のパーソナルトレーナーシステムです。その他ボディケア、フェイシャルエステ、スウェディッシュボディケアなど。



●プライベートレッスン

ラケットボール

消費カロリーはテニスの2倍とも! 始めたその時からラリーを楽しめます。ルール説明・コート利用・ラケットレンタルすべて無料です。



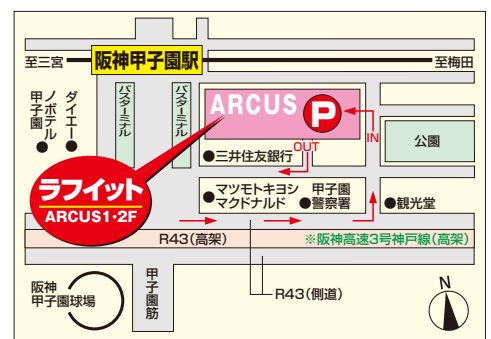
会員種別	入会金	月会費	1年分一括払いの場合	ご利用可能時間
個人会員	無料	10,500円	105,000円	全営業時間
昼間会員	無料	7,350円	73,500円	平日(火~土)の午後5時まで
学生会員	無料	7,350円	73,500円	全営業時間 ※毎年更新

*表示価格は全て税込価格となります。

- お申し込み方法** 当クラブフロントにて、ご本人がお申し込みください。
- 利用開始日** 入会受付日の当月及び翌月の1日もしくは16日からご利用になります。
- 入会受付時間** AM10:00~PM9:00(日曜・祝日はPM7:00まで) ※月曜定休日
- ご注意** 施設のご利用は記名のご本人に限ります。18歳未満の方・高校生の方はご入会になりません。お支払いいただいた入会金および会費は、お返しできません。

- 休業日** ■定休日:毎週月曜日(但し祝祭日は営業)
※祝祭日の場合はAM10:00~PM8:00で営業いたします。施設点検日等で、休業することがございます。詳細は事前に館内の掲示によってお知らせいたします。
※初回のお支払いはクレジット(VISA・JCB・DC)をご利用いただけます。(※)利用開始日を16日に設定された場合は、当月の月会費を半額とします。3カ月目からは、銀行引き落としさせていただきます。

- 入会時にお持ちいただくもの**
- 登録手数料1,575円
 - 会費2カ月分
 - 預金通帳&届出印
 - 学生証(学生会員のみ)



見学随時不要
ご予約承っております。
下記までお電話ください。

阪急阪神東宝グループ タイガースフィットネスクラブ **ラフィット** TEL 0798-40-5050
【営業時間】●平日(火~土)/AM10:00~PM10:00 ●日曜・祝日/AM10:00~PM8:00【定休日】毎週月曜日(祝祭日は営業) ●駐車場3時間無料

西宮市甲子園七番町1-27(阪神甲子園駅前ARCUS1・2F) **阪神甲子園駅 東改札口スグ!**
http://www.wellness-h.com