

新トレーニングジム

第2章 リニューアルオープン

RENEWAL OPEN

NEW
仕事帰りに通いたい方、
昼間が忙しい方にお得!
新プラン登場
ナイト&ホリデー会員
7,000円/月
平日 18:00~23:00
土日祝 終日OK

新スタジオ&
新カーディオルーム



大人のための運動空間。はんなり誕生!



アンコールキャンペーン

大好評につき
追加募集
限定30名様

入会金
月会費

0円

使いやすく続々
リニューアル
第1章 マッサージルーム
第2章 ジム・スタジオ他
第3章 ロッカールーム他

WEB限定! 割引特典!
WEB入会予約で事務手数料
1,000円OFF
詳しくは [ラック栗東](#) | [検索](#)

営業時間内
※レギュラー会員限定
※有料プログラムは除く
すべての施設やプログラムが
いつでも! 何度でも! **使い放題**

厚生労働大臣認定 健康増進施設
Rac ラック栗東
tel.077-554-3800

お問い合わせなど、どんなことでもお気軽にお電話ください。スタッフが丁寧にお応えいたします。

営業時間
●平日 10:00~23:00 ●日・祝 10:00~19:00
●土曜 10:00~21:00 ●定休日 毎週木曜日



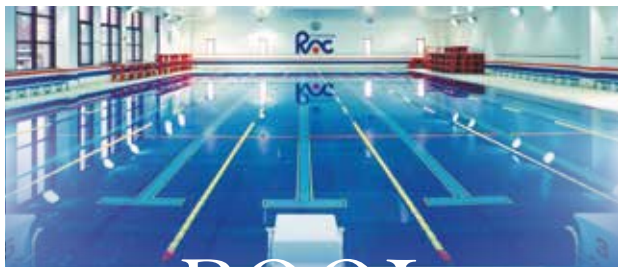
※特別キャンペーンにつき、定員になり次第締め切ります。
※2018年3月末までご継続の方限定。※表示価格は全て税抜価格です。

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺7-2-9 [ラック栗東](#) | [検索](#) <http://www.racit.co.jp>

ENJOY FITNESS

使いやすいフィットネススペース&初心者から楽しめるプログラム
初めての方でも安心して利用できるように、専門スタッフがフルサポートいたします。

はんなり運動空間



POOL

プール

腰痛・膝痛を和らげたい方や泳げるようになりたい方におすすめ。

アクアビクス



水中でのプールエクササイズで、日頃の運動不足解消と健康維持の両方に効果があります。もちろん、ダイエット効果もあり楽しくシェイプアップができます。

水中ウォーキング



水の浮力で腰や膝への負担を軽減し、運動ができます。水の中で足を大きく開き、関節の可動域を広げるトレーニングを行います。



STUDIO

スタジオ

日頃のストレスを発散したい方や、シェイプアップしたい方におすすめ。

ヨガピラティス



ゆったりとした動きで普段使わない骨盤周辺の筋肉を動かしていきます。骨盤の歪みからくる姿勢の歪みを整えて下半身をしっかりと鍛えます。

エアロビクス



音楽に合わせて気持ちよく脂肪を燃焼させます。終わった後は気分爽快!初心者・中級者・上級者で教室が分かれていますので自分に合った教室が選べます。



GYM

ジム

脂肪燃焼し、理想の体を目指したい方におすすめ。

ランニング



筋肉量を増やして基礎代謝量を上げてから、有酸素運動で効果的に脂肪を燃焼させて身体全体を引き締めます。

筋力トレーニング



引き締めるために身体全体の筋肉量を上げます。ただ筋トレを行うのではなく、柔軟性も同時に改善するトレーニングを行います。

仕事帰りに通いたい方、昼間が忙しい方にお得!

NEW 新プラン登場!

特別価格で超お得♪

ナイト&ホリデー会員

さあ!始めよう!

新特別価格 **7,000円/月**

平日 18:00~23:00 土日祝 終日OK



スタッフが初心者のあなたをフルサポート!

サポート安心

1 身体測定・カウンセリング



あなたの身体の状態を徹底チェック
お身体の状態チェックやご要望をお伺いして、コースと目標をスタッフと一緒に設定します。

2 トレーニングシート作成



あなただけの運動メニューを作成!
ジム・スタジオ・プールでの運動を組み合わせて、あなたに最適な運動メニューをご提案致します。

3 カウンセリング(2回目)



カラダの変化に応じてメニューを見直します!
トレーニング開始1か月後、メニューを見直し、あなたに一番ふさわしい運動メニューを再提案いたします。

会員の種類と条件

年会費不要

価格も新しくも!お得に!

仕事帰りに通いたい方、昼間が忙しい方にお得
ナイト&ホリデー会員

月会費 **7,000円** 条件 平日(18:00~23:00) 土日祝(終日OK)

オススメ	ご利用回数が少ない方にお得	月会費 4,000円
	グリーンエコ会員	※利用料(500円/1回)
	レギュラー会員	ご利用回数が多い方にお得なプラン 月会費 8,500円
	アンダー30会員	30歳以下の方対象のお得 ※30歳以下の方 月会費 7,500円
	デイトタイム会員	日中限定のお得 ※平日(10:00~18:00) 土曜(10:00~15:00) 月会費 6,800円
	家族会員	ご家族が会員の方はお得 ※レギュラー会員の同居の家族(何人でも登録可) 月会費 7,500円
	シニア120会員	お二人で入会されるとお得 ※ご夫婦 若二人の年齢が合計120歳以上 ※お友達 若二人の年齢がそれぞれ60歳以上 月会費 7,000円

※グリーンエコ会員以外は、利用料は必要ありません。(月会費のみで全施設が使い放題です。)

入会に必要なもの・会員資格

通常	月会費 (2ヵ月分) 5,000円	月会費 (1ヵ月分) 4,000円	16歳以上の方で当クラブの承認を得た方。 ● 性別、年齢は問いません。 ● 暴力団関係者 ● 刺青のある方 ● 妊娠している方 ※20歳未満の方の加入は、保護者の方の申込みとなり、保護者の署名捺印が必要です。
	事務手数料 5,000円	フィットテスト料(40歳以上の方) 4,000円	※価格は全て税抜価格です。 ※写真は一部イメージとなります。
	身分証明書 お印字のしるひが1つ	●健康保険証 ●運転免許証 ●パスポート	
	預金通帳(銀行・郵便局)	●外国人登録証 ●印鑑証明	

Relax 大人気

癒しの空間をお届けします

運動後のボディケアにジャグジーは最高。他にもサウナやマッサージチェアを配置したリラクゼーションルームも大人気! ゆっくり仲間と会話をしながら、心地よいひとときをお楽しみください。



サウナ



リラクゼーションルーム



ジャグジー

運動のあとは本格的なスパゾーンでリフレッシュ!



厚生労働大臣認定 健康増進施設
Rac SPORTS SPA ラック栗東
tel.077-554-3800

見学いつでも大歓迎!
ご予約は要りません
ぶらりと立ち寄りください

無料駐車場
160台完備

WEB限定
入会予約で嬉しい特典!
読み出そう! 自分磨きの第一歩!



スマートフォンでQRコードを読み取って入会予約をしよう!

ラックが初心者にも選ばれる5つの理由

- 1 安心!**
スタッフがクラブの使い方、楽しみ方、方々をしっかりと伝えます。だから安心!
- 2 楽しい!**
大型のスタジオで、初心者から愛好者まで楽しめるプログラム満載!!
- 3 心地いい!**
スパやマッサージで、初心者から愛好者まで利用OK! 気軽にご利用ください!
- 4 健康!**
あなたの目標に向けて、専門のトレーナーが的確にアドバイス!
- 5 友達の輪!**
初めての方でも同じ思いを持った方との交流で、気軽に友達の輪が広がる!

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺7-2-9

営業時間 ● 平日 10:00~23:00 ● 日・祝 10:00~19:00
● 土 10:00~21:00 ● 定休日 毎週木曜日

ラック栗東 | 検索
http://www.racfit.co.jp