

他にはない!! ラックだけの遠赤外線効果のプール

高性能ろ過システムで塩素臭がしない!

ゆったり泳げる広々コース設計

水温は夏も冬も快適な温度の30℃

ラックのプールは
こんなにいいんです!

お医者さんも
勧める水中運動!

新素材の微弱エネルギー波により、水の分子を活性状態にし、遠赤外線の効果で体温アップ、基礎代謝アップにつながります。基礎代謝アップは太りにくい体、痩せやすい体づくりに効果を発揮します。水中運動は次の4つの効果が期待できます。

- ①筋活動量が増えダイエット効果
- ②交感神経の刺激による美肌効果
- ③自由な動きができユトリをもって運動できるリラックス効果
- ④免疫力や呼吸筋群が鍛えられ、各臓器の活性化効果

上腕二頭筋、大胸筋、広背筋等

上半身の筋力アップで

猫背・姿勢改善!!

ボディメイクには
上半身筋トレが必須!!

日本人は一般的に肩幅が狭く、スマホやパソコン操作、デスクワークで姿勢が歪んできています。特に背中、胸の筋力アップをすることで、美しい姿勢、理想のメリハリボディに変身します。

RAC RESORT space POOL

高級リゾート感を満喫できる
2つのプールで楽しく水中運動!

水質透明度120%

豊富なプログラムがある、関西最大級の総合スポーツクラブへ

水中歩行専用と水泳専用、2つのプールを完備!!

●カラダを動かすのはとにかく苦手! ●ストレス発散したいけど忙しくて続かない? ●ダイエットしたいけどどうしたらいいの?
ラックでは、そんな不安を一発解消。2つのプールやスタジオ・マシンが使い放題! スタッフが常駐しているので、初心者も安心してトレーニングができる。初めての方も楽しめるスタジオ&プールプログラムも満載!!
友達の輪が広がり、楽しい気分が初心者の方も運動習慣が身に付きます。

1ヶ月無料で始められる

総額20,000円が無料!お得に入会!

1ヶ月限定の特別企画!
10月31日(木)締切

※特別キャンペーンにつき、定員になり次第締め切ります。

初月会費

個人正会員の場合
(月会費通常10,000円)

0円

入会金

(通常10,000円)

0円

※入会后、6ヶ月の継続が必要です。 ※表示価格は全て税抜価格です。

成人専用プール
水中歩行・水泳
2つのプールを
完備!

高級リゾート感を満喫できる 2つのプールで楽しく水中運動!

知っておきたい、水中運動3つのメリット!

- 1 体を楽に動かせる…浮力で体重が10分の1程度に!!
- 2 心臓に負担がかかりにくい…水圧で心拍数や血圧がさがる!!
- 3 陸上よりも運動量がアップ…抵抗を活用して運動強度が調整可能!!



気軽に楽しめるプログラムが満載!

水中歩行には、**4つの運動効果があります**

体脂肪を効率よく消費するためには、水中で歩くこと。足の筋肉だけでなく、お腹、さらには腕など、身体全身の運動ができます。

プールはこんなに「カラダにいいんです」

こんなお悩みや症状を改善したい方に水中運動は効果的!!

- 膝が痛くて階段の昇り降りがつらい
- 腰が痛くて日常生活のままならない
- 肩こりがひどい
- よく転ぶようになった

ダイエット効果 リラックス効果 美肌効果 各臓器の活性化

アクアビクスから水慣れコース、ウォーキングなど! 多様なプールプログラムで楽しさ倍増!

ダイエットに最適 人気アクアビクス

体の中に溜まっている脂肪を水で燃焼させます。リズムによって身体全身を動かす事で可動域が広がり体幹を鍛える効果も高く、楽しくダイエット!

苦手だった水泳にチャレンジ!! クロール初級コース!

個々のレベルに合わせた丁寧な指導でクロール25mが完泳できます。泳ぎ終わった後は気分爽快! 年齢にとられず、無理なく泳ぎが身につくコースです。水泳は生涯スポーツ!

お医者さんも勧める水中運動!! 水中ウォーキング

水中では、体重が10分の1になり身体の負担が少なくなります。可動域も広がり、水中運動することで腰痛、膝痛を軽減することができます。健康なカラダづくり!!



老若男女に親しまれているフィットネス!
エアロビクスが大人気の理由。

大人気の理由は1つ!!なんといっても楽しめる事! リズム良く体を動かすことで気持ちスカッとリフレッシュでき、たくさん汗を流すことで爽快感が味わえます。

20分以上で体内で脂肪が燃焼開始!

20分あたりの消費カロリーは驚きの**100kcal!**

1時間行うだけで**300kcalも消費**できる

だから人気!

専門インストラクターによる多彩なプログラム

みんなで楽しくシェイプアップ!
初心者でも安心ダイエット!

カロリーの消費量も高く、
ダイエット効果が抜群!!



県内最大級最新鋭のマシン100台を完備!

広々とゆったり使えるマシンルームが充実! 上半身強化トレーニング!

胸筋・背筋トレーニング

スタッフがサポートします。だから安心!

スタッフ常駐 安心 快適

背筋を伸ばせば後姿美人!

女性でも簡単!

ラットプルダウン

背中にある多くの筋肉を鍛えることで綺麗な背中を身につけ、姿勢改善に最適。

胸筋を鍛えてバストアップ!

女性の方必見!!

チェストプレス

大胸筋を鍛えることによって、バストアップ効果! また二の腕の引き締めにも効果的!

上半身をひねりウエスト引き締め!

上半身強化

ロータリートルソー

体幹回旋動作で脇腹を全体的に鍛えられ、くびれを作ることができます。ウエストの引き締めにも効果的!

お腹をまるめ腹筋トレーニング!

動かすだけでOK!

アブドミナル

なかなかおこないお腹の脂肪。可動域を自由に設定でき、引き締め効果抜群!

楽しく自然にシェイプアップ!!

バランスボール

バランスを取る事で筋肉が発達し体幹が鍛えられます。バランスがよい体に変化!

みんなで盛り上がるエアロビクス

生活習慣病の予防になる有酸素運動は、音楽に合わせてカラダを動かすエアロビクス! 楽しく長く続けられるプログラムが満載。

美を内面から鍛えるヨガ・ピラティス

身体の左右の筋肉量の違いや身体の歪みを改善することができます。筋力の緊張をほぐし腰痛緩和やダイエットに!

スタジオ トピックス

会員の声 (横浜市在住/女性)

はじめは、「音に合わせて踊るなんて…」と思い参加していましたが、スタッフの方や周りの方が誘ってくださり、おそろおそろ参加してみました。自分のペースで踊れるので下手でも大丈夫でした。今では友達もたくさんでき楽しくて毎週参加しています。次はダンス以外のヨガやズンバに挑戦しようと思います。

心も身体もリフレッシュ! ジャグジーやサウナの利用だけでもOK!

ジャグジー

ミストサウナ

サウナ

水風呂

マッサージルーム

ラック湖南リゾートの会員の種類と条件 (詳細はお電話またはWEBで) 年会費不要

個人正会員	ご利用回数が多い方にお得	月会費 10,000円
家族会員 ※個人正会員の同居家族(何人でも登録可)	ご家族が会員の方はお得	月会費 9,000円
アンダー30会員 ※30歳以下の方	30歳以下の方対象のお得プラン	月会費 8,500円
デイ会員 ※利用時間/10:00~18:00	土日祝も18:00まで利用できてお得	月会費 8,500円
グリーンエコ会員 ※利用料(500円/1回)	ご利用回数が少ない方にお得	月会費 5,000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

今がチャンス! 入会応援企画

※特別企画につき定員になり次第締め切ります。※入会後6ヶ月の継続が必要です。

入会金 通常10,000円 → **0円** **月会費** 1ヵ月分 → **0円**

事務手数料 5,000円 預金通帳(銀行・郵便局)+届出印鑑

身分証明書 (お近くのうちすか1つ)

- 健康保険証 ●運転免許証 ●パスポート
- 住民票 ●外国人登録証 ●印鑑証明
- 体力測定受検者 ●病歴のある方 ●妊娠している方

16歳以上の方で当クラブの承認を得た方

※20歳未満の方の入会は、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。

想い、下記の方は入会いただけません。

- 暴力団関係者
- 犯罪歴のある方
- 妊娠している方

※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。

初心者必見

知る(自分の体を知る) 見直す(自分の体を知る)

12ヶ月サポート

ラックは頑張るあなたを12ヶ月間サポートします

無料!

スタッフが初心者のあなたを12ヶ月フルサポート!

- 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! まず始めに、お身体の状態チェックやご要望をお伺いし、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決定! ジム・スタジオ・プールでの運動を組み合わせ、あなたに最適な運動メニューをご提案致します。
- 3 4か月ごとに、年3回、再度運動メニューを見直し!
入会後、4か月ごとにメニューを見直し現在の一番ふさわしい運動メニューを再提案致します。

4か月後の目標に達成できるようスタッフが親切丁寧にお教えいたします。

成人専用スポーツクラブ

RAC SPORTS SPA ラック湖南リゾート

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。

〒520-2342 滋賀県野洲市野洲1447-3

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

TEL.077-518-0500

詳しくはWEBサイトで 手軽に入会予約も出来ます!

http://www.racfit.co.jp ラック湖南 | 検索