

あなたの「今年こそ！」を応援！ 0から始める美ボディ対策

透明度抜群のプールで楽しく水中運動！
水質透明度120%

豊富なプログラムと最新鋭のマシン
目的に応じた運動メニューをお一人おひとりに作成。

LET'S NEW START!

ラックでは、高級リゾート感を満喫できる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、初めての方も楽しめる
スタジオ&プールプログラムが満載!!
友達の輪が広がり、楽しい気分で初心者の方も運動習慣が身に付きます。

WEB限定!入会キャンペーン

1ヶ月無料で始められる

6月30日(火)までの特別企画!

総額 **20,000円**が**無料!**

さらに!! WEB入会予約で事務手数料も**半額!!**

お得に入会! **先着30名様**

1 **初月会費 0円**
個人正会員の場合
(月会費通常10,000円)

2 **入会金 0円**
(通常10,000円)

※特別キャンペーンにつき、定員になり次第締め切ります。 ※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。

水中歩行専用と水泳専用、2つのプールを完備!!

SWIM&WALKING POOL

ラックの広々と設計されたプールには、他にはない遠赤外線の効果があり、体温・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!! 交感神経の刺激による美肌効果も期待されます!

- 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!
- 水温は夏も冬も快適な温度の30℃

最新鋭のマシンと豊富なスタジオプログラム、スタッフが完全サポート!!

GYM & STUDIO

関西最大級の総合スポーツクラブのラックでは広々とゆったり使えるマシンルーム、多彩なプログラムをご準備!上半身の筋トレをすることで、猫背などの改善を行い美しい姿勢、理想のメリハリボディに変身します。

- 上半身の筋力アップで猫背改善!!
- 最新鋭のマシン設備を完備!!
- プールとの両立で効果倍増!!



琵琶湖大橋取り付け道路、側道からもご来店いただけます。

成人専用スポーツクラブ
RAC SPORTS SPA ラック湖南リゾート
 〒520-2342 滋賀県野洲市野洲1447-3
 TEL.077-518-0500
 平日 10:00~23:00 日・祝 10:00~19:00
 土曜 10:00~21:00 定休日 毎週水曜日

ホームページをリニューアルしました!
 手軽に入会予約も出来ます!
 ラック湖南 検索
<https://www.racfit.co.jp>
 チラシに関する詳しい内容はWEBサイトで!



新しい年、新たな決意!チャレンジすることをラックは全力で応援します!!



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もままならない
- 肩こりがひどい
- よく転ぶようになった

こんなお悩みや症状を改善したい方に

ラックには気軽に楽しめるプログラムが満載!



知る (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ヶ月間フルサポートします!

見直す (現状を再確認)

運動 (目標に向かってトレーニング)

初心者必見!!



筋トレは毎日するよりも **週2~3回が効果的!**

筋トレ後に休息をとることで筋肉の超回復が起こります。この超回復によって筋肉が増加します。そのため休息と栄養摂取が重要になってきます。

県内最大級!! 最新鋭のマシンを100台完備!

水質透明度120%のプールで楽しく水中運動!

水中歩行には、**おしゃべりしながら歩いてココロもカラダも健康に!**

4つの運動効果があります!

- 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

私たちがサポートします!!

スタッフ常駐だから安心・快適!

- 身体測定・カウンセリング**
身体の状態を徹底チェック!
※体組成測定、姿勢測定、持久力測定は有料となります。
- 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!
- 運動メニューを見直し!**
4ヶ月ごとにメニューを見直し、ふさわしいメニューを再提案。

お身体の状態チェックやご要望をお伺いして、目標をスタッフと一緒に設定します。

ジム・スタジオ・プールでの運動を組み合わせ、最適な運動メニューをご提案致します。

4ヶ月後の目標に達成できるようスタッフが親切丁寧にサポートいたします。

新しい自分をつくるチャンス!

今年こそ! **ラックでシェイプアップ!**

年末年始の正月太りはラックでダイエット!!

親切丁寧な対応!

使いやすいマシンが充実!

- 美ボディ トレーニング
- 筋力 トレーニング
- 脂肪燃焼系
- 体力アップ

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 大人気のアクアビクス**
体の中の脂肪を水の力で燃焼!! リズムに合わせて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!! 水慣れコース!**
個々のレベルに合わせた丁寧な指導で25mが泳泳できます。年齢にとらわれず、無理なく泳ぎが身につくコースです。
- お医者さんも勧める水中ウォーキング**
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、腰痛、膝痛を軽減することができます。

心も身体もリフレッシュ!

リラクゼーションエリアのご利用だけでもOK!

サウナや温かいお湯と冷たい水を交互に浴びる「温冷交代浴」。血行を促進させることで神経細胞を刺激し、「認知症の予防」や「美容やダイエット」に役立つ入浴法と言われています。お疲れの時にトレーニングをせす、スパゾーン(サウナ・水風呂・ジャグジー・ミストサウナ)をご自身の健康管理のため、リフレッシュのためにご利用ください!

- 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

専門インストラクターによる多彩なプログラム

初心者でも安心! 楽しくシェイプアップ!

- みんなで盛り上がるエアロビクス**
生活習慣病の予防に音楽に合わせてカラダを動かすエアロビクスは最適! 楽し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。筋肉の緊張をほぐし腰痛緩和やダイエットに!
- 身体を動かすが苦手な初心者にも人気の気功**
気の流れを整えて、心をリラックスすることで病気の予防や健康増進に役立つ人気の気功クラス。

※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。

ラック湖南リゾート 会員の種類と条件 (詳細はWEBまたはお電話で)

年会費不要

個人正会員	家族会員	デイ会員
ご利用回数が多い方に お得なプラン! 営業時間内で あればいつでも ご利用可能!! 月会費 10,000円 条件 平日(終日OK) 土日祝(終日OK)	個人正会員と同居のご家族はさらにお得!! 月会費 おひとり様 9,000円 ※個人正会員と同居されているご家族(何人でも登録可) 30歳以下の方に お得なプラン!! アンダー30会員 月会費 8,500円 ※30歳以下の方対象	土日祝も18:00まで利用できる お得なプラン! 月会費 8,500円 ※利用時間(10:00~18:00)
	ご利用回数が少ない方に おススメ! グリーンエコ会員 月会費 5,000円 ※利用料(500円/1回)	

※グリーンエコ会員以外、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。)

入会にご準備いただくもの・入会資格

会員の種類をお選びください。

初月会費分
※特別企画につき特別に1回分の初月会費が免除されます。
※入会後6ヶ月の滞りが必要となります。
※自動振替の手続き上、2ヶ月分だけいただく場合がございます。

事務手数料
5,000円(税別)

身分証明書
(右記のうちいずれか1つ)
●健康保険証 ●運転免許証
●パスポート ●住民票 ●印鑑証明 ●外国人登録証

キャッシュカード
(銀行・郵便局)
※JICAをご利用の場合は、通帳と印鑑をお持ちください。

16歳以上の方で当クラブの承認を得た方
※20歳未満の方のご入会は、保護者の方のお申込みとなり、保護者の署名捺印が必要です。

但し、下記の方はご入会いただけません。
●薬力関係者
●刺青のある方
●妊娠されている方

成人専用スポーツクラブ

RAC SPORTS SPA ラック湖南リゾート

〒520-2342 滋賀県野洲市野洲1447-3

TEL.077-518-0500

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

HPリニューアル!WEBサイトでも手軽に入会予約!

ラック湖南 検索

https://www.racfit.co.jp



平日 10:00~23:00 ●日・祝 10:00~19:00
土 曜 10:00~21:00 ●定休日 毎週水曜日