

# 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!



会員プランは2つ。今ならお得に始められます! 4/25(土) ▶ 6/30(火)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 (税込) Monthly  
コーポレート会員



会社帰りも  
便利!

・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630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

**都度払い** 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 1 Day  
コーポレート会員

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

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。



# 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。



**自己流は、もう卒業！  
3か月間無料サポート  
カラダ・ワカル・カワル**

専門知識をもったトレーナーが、マンツーマンで相談に乗ってくれるから、やる事が明確に！途中経過もチェックしながら続けられます。



**もう元には戻らない。  
パーソナルトレーニング  
2nd Body(セカンドボディ)**

徹底的に、だけど無理をせず、正しい体の変わり方を刷り込む2ヵ月間。これで最後の「ダイエット」にしたい人を徹底サポート！



**食べ過ぎちゃった時の  
対処法だってあります！  
nosh(ナッシュ)**

糖質を押さえながらも豊富なタンパク質の食事を、冷凍で自宅へ配送してくれます！すぐに調整できるから、リバウンドの心配もなし！



**がんばらなくても  
調子がよくなる！  
ホットプログラム**

ずっとずっと頑張る続けることは難しい。その日の体調や気分に合わせて、温かいスタジオの中でヨガを楽しむのも1つの選択。



**毎日が忙しいあなたに、  
15分で最大の効果を！  
adidasGYM&RUN**

adidas社が開発したショートプログラム。シンプルな動きをベースに段階的に筋力負荷を高めていくから安全かつ効果的に筋力UP！



**暗闇だからこそ、  
集中エクササイズ！  
暗闇WORKOUT**

思い切り体を動かしたい！けど、周りの目が気になる。だけどマシントレーニングばかりじゃつまらない！そんな時は暗闇空間で解決しよう！

見学・体験  
いつでも  
受付中

どんな場所？何できる？お越しください。その目でお確かめください！

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

24時間ジム営業  
全国拡大展開中！

※2019年10月現在



店舗の詳細は ➡

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は上の店舗を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、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●反社会的勢力関係者●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