

# 2020 新しいワタシ

ちょっとだけ  
身体を動かしてみる。  
続けられる環境に  
身を置いてみる。

少しの工夫で、  
確実に変わる。だから、  
ルネサンスで  
動き出そう。

会員プランは2つ。今ならお得に始められます! 1/11(土)▶2/16(日)

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。



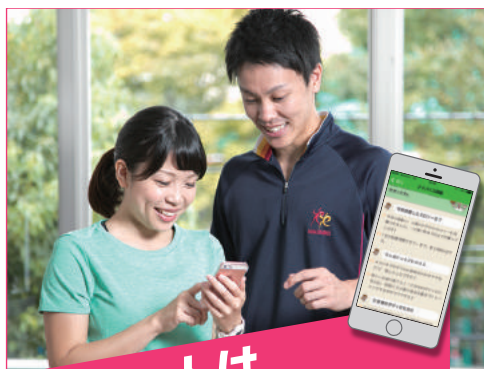
※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

# 確実に変わる。



**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。



**ダイエットは  
食生活を記録するだけ！  
カラダかわるNavi**

日々の食事を記録すると、AI管理栄養士がアドバイスをしてくれる！健康スコア70以上で「3か月3キロ減」も無理なく実現。



**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？お越しく下さい。その目でお確かめください！

## 【北海道・東北】

札幌平岸  
アリオ札幌  
函館24  
仙台中央24  
仙台南光台24  
山形  
福島  
郡山24  
いわき

## 【関東】

〈茨城県〉  
水戸24  
竜ヶ崎ニュータウン  
〈千葉県〉  
野田  
佐倉  
ユウカリが丘  
稲毛24  
土気あすみが丘  
浦安24

## 新浦安

幕張  
銚子  
八日市場  
〈埼玉県〉  
浦和  
蕨24  
北朝霞24  
北戸田24  
春日部  
吉川

## 新所沢

〈東京都〉  
赤羽  
光が丘  
石神井公園  
練馬高野台  
富士見台  
東伏見  
ひばりヶ丘  
東久留米  
国立24  
西国分寺24

## 両国

青砥24  
北千住  
三軒茶屋  
経堂  
仙川  
東伏見  
ひばりヶ丘  
東久留米  
国立24  
西国分寺24

## 〈神奈川県〉

横浜24  
天王町  
松本  
トア沼津  
静岡  
名古屋熱田24  
榑目寺  
名古屋小幡  
岐阜LCワールド  
久里浜24

## 【中部・北陸】

長岡  
松本  
トア沼津  
静岡  
名古屋熱田24  
榑目寺  
名古屋小幡  
岐阜LCワールド  
久里浜24

## 【近畿】

京都山科  
豊中  
住之江  
久宝寺  
アルザ泉大津  
登美ヶ丘  
尼崎  
伊丹  
神戸  
姫路

## 【中国・四国】

玉島  
福山春日  
福山多治米  
東広島24  
広島東千田24  
広島ボールパーク24  
広島緑井  
徳山

## 【九州・沖縄】

小倉  
福岡香椎  
福岡大橋  
福岡西新24  
春日  
イオンモール福岡24  
ライカム24

## 長崎ココワークス

佐世保  
おおいだ  
熊本南  
熊本学園大通  
宮崎  
ライカム24

## 【その他】

ヨガスタジオ「Demi」都内に7店舗  
サイクル&スタジオ「R」渋谷  
・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○○

検索

○○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 ●暴力団関係者 ●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**