

40代～70代の方々の体の悩み!

リフレスポーツクラブが
解決のお手伝い。



40代の悩み

- **体力の低下**
疲れやすくなる、持久力が落ちる。
- **体型の変化**
代謝の低下による体重増加や筋力の減少。
- **ホルモンの変化**
女性の場合は更年期の始まり(ホットフラッシュ、不眠など)。
- **肩こり・腰痛**
デスクワークやストレスによる影響。
- **生活習慣病のリスク増加**
高血圧、高血糖、脂質異常症など。



50代の悩み

- **更年期の影響**
ホルモンバランスの崩れによる不調(女性は閉経、男性も加齢によるホルモン低下)。
- **筋力・骨密度の低下**
特に骨粗しょう症のリスクが増加。
- **内臓脂肪の増加**
お腹周りの脂肪が増え、健康リスク(高血圧、糖尿病)が高まる。
- **関節痛**
膝や腰の痛み、変形性関節症の兆候。
- **睡眠の質の低下**
寝つきが悪くなる、深く眠れない。



60代の悩み

- **慢性疾患**
高血圧、糖尿病、心疾患、腎疾患など。
- **運動機能の低下**
筋力低下やバランス感覚の衰えによる転倒リスクの増加。
- **皮膚の変化**
乾燥、しわ、シミなど。
- **代謝の低下や体重増加**
食事量が変わらないのに太りやすい、特に内臓脂肪が増える。
- **生きがいや充実感の喪失**
定年退職後の生活目標が見いだせない。



70代の悩み

- **フレイル(虚弱)**
身体的、精神的、社会的な機能が低下。
- **骨折リスク**
転倒による骨折、特に大腿骨頸部骨折。
- **認知機能の低下**
軽度認知障害や認知症の兆候。
- **嚥下障害**
食べ物や飲み物を飲み込みづらい。
- **運動の制限**
歩行速度が遅くなる、階段が難しくなる。



効率のいい運動(プログラム)をして、**健康寿命を伸ばそう。**



ヨガ&ピラティス



期待できる効果

- 体幹強化
- ストレス軽減
- 新陳代謝の向上

バランスボール&ストレッチ



期待できる効果

- 柔軟性の向上
- インナーマッスルの強化
- 姿勢の改善

ウォーキング



期待できる効果

- 筋力強化、血行促進
- 心肺機能向上
- 脂肪燃焼・ダイエット効果

水中エアロビクス



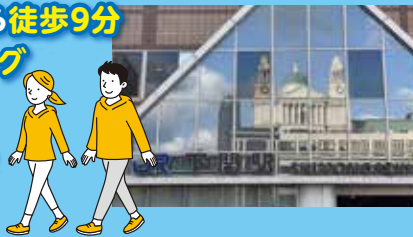
期待できる効果

- 関節への負担軽減
- 呼吸機能向上
- 生活習慣病予防・改善

この他にもリフレには色々なプログラムがあります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

知ってる? リフレスポーツクラブの魅力

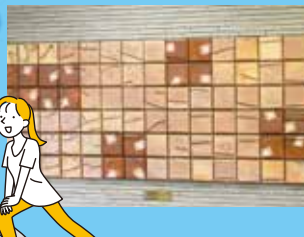
下関駅から徒歩9分
ウォーミング
アップに
最適です。



ヴィンテージ感の
あるタイルデザイン
の浴室。



館内を彩る特大の
萩焼レリーフは、
まさに
“必見”の
アートです。



ムリなく続けられる!
はじめてでも
安心の
高品質マシン



カラフルなタイルが
アクセントになった
広々とした
プール空間。



段階的に増築されたことで、
独特の魅力を持つ
スタジオ
空間。



ご利用ブースをお選びいただき、料金をご確認ください。

料金システム	レギュラー会員 全てのブースが 利用出来るコース	プール会員 プール+ジム+お風呂	ジム会員 ジム+お風呂	スタジオ会員 スタジオ+ジム+お風呂	セルフ
入会金	11,000円 0円				全会員種別に 無料で付けられます
登録料	2,200円 値下げしました				
月会費	9,020円 2ヶ月目の会費0円	8,470円 2ヶ月目の会費0円	7,700円 2ヶ月目の会費0円	8,470円 2ヶ月目の会費0円	0円
利用日	月~木・土日	月~木・土日	月~木・土日	月~木・土日	月~木・土日
利用時間	月~木10:00 ~ 22:30、土10:00 ~ 22:00、日・祝10:00 ~ 20:00				24時間 (ジムエリアのみ)

※詳しいタイムスケジュールはホームページまたはお電話で。※チラシに掲載の料金は全て税込です。

ご入会時に
必要なもの

月会費・登録料

+

銀行口座番号が
分かるもの
(通帳)

印鑑

銀行印が必要です。
(通帳印)

※16歳以上・未成年の方は
保護者の氏名・捺印が必
要です。

ご入会希望で



**初めての方
体験料
1回無料!
試して安心!**



プログラムについていけるかどう
か不安な方には、体験プログラム
がオススメ。体験料が1回無料で
す。(通常2,750円)

リフレスポーツクラブ

営業時間中
にご来館又は
お電話ください

TEL.083-267-2155

●【利用時間】《月~木》10:00~22:30(最終チェックイン21:30)《土曜日》10:00~22:00(最終チェックイン21:00)
《日・祝》10:00~20:00(最終チェックイン19:00) ●【休館日】木曜日22:30~土曜日10:00

ホーム
ページは
こちらから



簡単WEB
申し込みは
こちらから

