

新スタジオプログラム始動!!



Group Activeとは

アクティブになってもっと人生を楽しもう!

Group Activeは、あなたに必要なフィットネストレーニングのすべて(カーディオ、ストレンクス、バランス、フレキシビリティ)をわずか1時間でまとめて提供します。やる気のわく音楽、調整可能なダンベル、ウェイトプレート、自重、シンプルでアスレチックな動きで、より健康になりましょう。

Group Activeであなたの人生を生き生きとさせてください。



個人の能力に応じて
負荷が変えられるので
シニアの方でも
安心してできます。



カーディオフィットネス

STEPプラットフォーム(約10cm)を使って心拍数を上げ、歩くペースで簡単にカーディオワークアウトができます。

ストレンクス

調節可能なダンベルでプレスやカールなど基本エクササイズを行い、筋力を高めましょう。コアを鍛えてお腹周りも引き締めます。

バランス

動的動きと静的動きを使って身体感覚と動きの調和性を高めることで、バランス感覚を向上させます。自然と笑顔がこぼれます!

フレキシビリティ(柔軟性)

全身が喜び、心身共にリフレッシュするような方法で、ストレッチや効果的な動作を行い、柔軟性の向上を目指します。

充実したプール、ジムのブースも完備しております。



知ってる? リフレスポーツクラブの魅力

いつでも好きな時間に
24時間営業

リフレは24時間営業です。

24時間営業のリフレならライフスタイルに合わせてご利用可能。

GYM

※スタジオレッスン、プールエリアは24時間営業ではございません。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

リフレスポーツクラブは
今年で35年、地域の皆さまと
共に汗を流し、健康と
笑顔を育んできた
スポーツクラブです。

下関駅から徒歩9分
ウォーミング
アップに
最適です。

関門海峡に面しており
景観が良い場所に
あります。

系列店が使える!【毎週金曜】レギュラー会員様限定

系列店「**SPORTS CLUB Mys**」
スポーツクラブ ミイス

ご利用
可能

山口県下関市新緑野1丁目2-10
(ゆめモール下関内)
【営業時間】 金曜日/10:00~23:00
祝日10:00~19:00



ご入会希望で
**初めての方
体験料1回無料!**

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)

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)

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歳以上で未成年の方は
保護者の氏名・捺印が必要です。

※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。

リフレスポーツクラブ
●【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

営業時間中
にご来館又は
お電話ください

TEL.083-267-2155

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

