

女性部主催レクリエーション ” 極上の休日 ”

「YOKOHAMA グランドインターコンチネンタルホテル」の
フッフエバイキングと予約が取りにくい「崎陽軒工場見学」
憧れの AIR CABIN でみなとみらい空中散歩

実施日 令和8年4月17日（金）
参加費 13,000 円〔バス代・昼食代・入場料含む〕
募集人員 30名《先着順》
〔会員または会員の家族1名のみ「女性に限る」〕
集合場所 東急1階花屋前 午前9時00分



コース

東急1階花屋前 ― 港北PA（休憩） ― 『崎陽軒 横浜工場』（工場見学、試食、お買物） ―
桜木町駅 +++ 「YOKOHAMA AIR CABIN」（みなと街横浜 空中散歩/ロープウェイ乗車、約5分間）
+++ 運河パーク駅 ― みなとみらい/『ヨコハマ グランドインターコンチネンタルホテル』 ―
昼食：レストラン オーシャンテラスにてランチバイキング
東急1階花屋前

- ◇ YOKOHAMA グランドインターコンチネンタルホテル
みなとみらいに聳える帆の形の豪華ホテルのオーシャンテラスで
バイキングをお楽しみください。
- ◇ 崎陽軒 横浜工場 横浜と言えば崎陽軒のシウマイと言われるほどの超人気。
駅弁の歴史やシウマイ弁当のひみつ等を見学します。
出来立てシウマイの試食付き。
- ◇ AIR CABIN 桜木町駅前から運河パークまでの空中散歩をお楽しみください。

下記申込書をFAX、または電話にてお申込ください。

（一社）町田青色申告会 【TEL】 722-2446 【FAX】 729-6790

女性部主催 レクリエーション参加申込書 FAX 729-6790

| 会員名 | 参加者名 | 住所 | 連絡先 |
|-----|------|----|-----|
| | | | |



○標準検査（受診者全員）

| 検査項目 | 検査方法 | 検査の説明 |
|-----------|-------|--|
| 医師問診 | — | 医師による問診、聴診を行います。 |
| 身長測定 | — | 身長が病気に関連することはありませんが、体重との割合は血液と血管、内臓に大きく影響します。 |
| 体重測定 | — | 体重が多いと必ず病気になるわけではありませんが、長期的に病気になるリスクは高まります。 |
| B M I | — | B M I は体重だけではわからない肥満度を表す国際基準で、日本人は 18.5～24.9 が普通とされています。 |
| 血圧測定 | 血圧 | 水銀計にて測定します。高血圧は、自覚症状が出にくく、心疾患や脳血管疾患の原因となります。 |
| 尿検査 | 尿 | 試験紙にて、尿糖、尿たんぱく、尿潜血の値を調べます。 |
| 心電図検査 | 安静時 | 心臓から出る電気信号を波形として記録していき、その信号の乱れから心臓の病気の兆候などを読み取ります。 |
| 胸部X線撮影 | X線 | 肺がんや結核などの肺の病気のほか、心臓の病気の疑いの有無を調べます。 |
| 胃部血液特殊検査 | 血液 | 血液検査にて胃の粘膜の萎縮を調べ、がんが発生しやすい状態かどうか調べます。 |
| 血液検査 | 血液 | 血液の成分から肝機能、腎機能、糖代謝、脂質等の異常を調べます。 |
| 視力検査 | 視力計 | 裸眼あるいは矯正視力（メガネ、コンタクト）での視力を測定します。 |
| 聴力検査 | ヘッドホン | 1000Hz（ヘルツ）と4000Hzの音域の音が聞こえるかどうかを調べます。加齢で高音が聞こえにくくなります。 |
| 腹囲測定 | メジャー | メタボ検診として、おへその高さで腹囲を測定します。 |
| C R P | 血液 | 血液中の成分から体内における急性の炎症や細胞の破壊を調べます。 |
| ピロリ菌検査 | 血液 | 胃がん、胃潰瘍の原因となるピロリ菌の存在の有無を調べます。 |
| 血清アミラーゼ検査 | 血液 | でんぷんを分解する消化酵素のひとつであるアミラーゼの値から膵疾患や唾液腺疾患を調べます。 |
| 腫瘍マーカー | 血液 | 消化器（胃）がんを調べます。 男性：血液検査にて肺がんを調べます。 女性：血液検査にて乳がんを調べます。 |

○選択検査（希望者のみ）

| | | |
|--------------|-----|--|
| 前立腺検査（男性） | 血液 | 血液検査のPSA値にてがん、前立腺肥大、炎症などを調べます。 |
| Iストク`ソ検査（女性） | 血液 | 卵巣や卵黄機能異常を調べます。副腎や下垂体の異常で変化がみられることもあります。 |
| 喀痰検査 | 痰採取 | 肺がんや結核等の有無を調べます。 |
| 便潜血反応検査 | 便採取 | 消化管からの出血の有無を調べます。大腸の疾患でも陽性反応が認められます。 |
| 眼底検査 | 撮影 | 目の病気だけではなく、血管の状態から動脈硬化なども発見できます。 |
| B型肝炎検査 | 血液 | HBVは母子感染、性行為にて感染し、肝臓がんの原因ともなります。 |
| C型肝炎検査 | 血液 | HCVは輸血、血液製剤などで感染し、肝硬変を経て肝臓がんになりやすいです。 |
| 骨粗しょう症検査 | 血液 | 血液検査。閉経後の女性は骨の密度が少なくなり、骨粗しょう症になりやすいです。 |
| 腹部超音波検査 | 超音波 | 胆嚢、肝臓、膵臓、脾臓、腎臓の5臓器の病変（がん、良性疾患）を調べます。 |
| 乳腺超音波検査 | 超音波 | 乳腺の病気（がん、良性疾患等）を調べます。 |
| 腫瘍マーカー | 血液 | 血液検査にて膵臓がん、肺がん、乳がん、肝臓がん、子宮・卵巣がんを調べます。 |
| 甲状腺血液検査 | 血液 | 甲状腺の動き（亢進症・低下症）を調べるのが目的です。 |
| 甲状腺超音波検査 | 超音波 | 甲状腺の腫大・腫瘍・嚢胞等の有無を調べるのが目的です。 |



東京青色申告会連合会共済会

東京都
では

自転車保険の加入が 義務づけられています!!

東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例が2023年4月に改正されています。

(埼玉県、さいたま市、仙台市、相模原市、大阪府、京都府、兵庫県、名古屋市などでも義務づけられています。)

東京都内の
青色申告会
会員の皆さまだけが
ご加入いただける
保険です!



ご注意

2026年4月1日から、自転車も交通反則
通告制度の対象に!
交通事故につながる危険な運転に対して
「青切符」による取締りが行われます。
特に酒気帯び運転やスマートフォンのながら
運転などを行わないようにしましょう。

示談交渉
サービス付き!

●日常生活賠償保険金額 **1億円** で安心●

青色申告会の **自転車保険プラン** をご利用ください

(加入方法・補償内容等はチラシをご覧ください)

ご自身のみ の補償の場合 (パーソナルタイプ(タイプA)の場合)

(掛金) 月々約 **167円** 年間掛金 **2,000円** ※1 ※2

ご家族全員 の補償の場合 (ファミリータイプ(タイプB)の場合)

(掛金) 月々約 **208円** 年間掛金 **2,500円** ※1 ※2

※1 上記掛金のうち、保険料には団体割引25%が適用されています。

※2 上記掛金には保険料と制度運営費が含まれています。◆パーソナルタイプ(タイプA):一時払保険料1,580円(制度運営費420円) ◆ファミリータイプ(タイプB):一時払保険料1,780円(制度運営費720円) 中途加入の方の保険料と制度運営費の内訳については「自転車保険プランのご案内」チラシをご確認ください。

資料請求、その他お問い合わせ

一般社団法人

町田青色申告会

〒194-0021 町田市中町4-13-21

☎ 042 (722) 2446

042 (729) 6790(FAX)

—事故が起こった場合は—

遅滞なくご所属の青色申告会または下記にご連絡ください。

あいおいニッセイ同和損保あんしんサポートセンター

0120-985-024 (無料)

※受付時間[24時間365日]

※IP電話からは0276-90-8852(有料)におかけください。

※おかけ間違いにご注意ください。

日常生活賠償特約

日常生活上の偶然な事故により、法律上の損害賠償責任を負担することになった場合に保険金をお支払いします(免責金額:0円)

自転車搭乗中に他人にケガを負わせた



買い物中、誤って商品を壊してしまった



水漏れを起こし、階下の家具などを汚してしまった



日本国内で電車等を運行不能にさせてしまった



※上記事例でも、事故状況等により、法律上の損害賠償責任が発生しない場合等は保険金お支払いの対象とはなりませんのでご注意ください。
※被保険者の職務遂行(自転車での出前等)に直接起因する損害賠償責任は、保険金支払いの対象外になります。

ケガの補償 傷害補償(MS&AD型)特約

国内外問わず

国内・国外を問わず、自転車での事故によるケガを補償します

自転車搭乗中に転んでケガをした



自転車にぶつかられてケガをした



自転車とは…ペダルまたはハンド・クランクを用い、かつ人の力により運転する2輪以上の車(注1)およびその付属品(注2)をいいます。
(注1) レールにより運転する車、身体障害者用車いすおよび幼児用の3輪以上の車を含みません。(注2) 積載物を含みます。

日本国内で発生した賠償事故については示談交渉サービス※がご利用になれます!

※示談交渉サービスとは引受保険会社が引受保険会社の費用により、被保険者のために、折衝、示談または調停もしくは訴訟の手続きを行うサービスです(日本国内で発生した賠償事故に限ります)。
※話し合いでの解決が困難な場合等、引受保険会社は必要に応じ被保険者の同意を得たうえで弁護士に対応を依頼することがあります。

※補償内容および保険金をお支払いできない主な場合については、「お支払いする保険金および費用保険金のご説明」をご確認ください。

保険金額(ご契約金額)と掛金

自転車搭乗中等のみ補償特約・日常生活賠償特約・傷害後遺障害等級第1~7級限定補償特約セット

傷害入院保険金支払対象期間180日・支払限度日数60日、傷害通院保険金支払対象期間180日・支払限度日数30日、免責期間0日(入院・通院)

パーソナルタイプ(タイプA)

| 被保険者 | 傷害死亡・後遺障害保険金額 | 傷害入院保険金日額 | 傷害通院保険金日額 | 傷害手術保険金 | 日常生活賠償保険金額(免責金額0円) | 年間掛金 |
|------|---------------|-----------|-----------|---|--------------------|--------|
| 本人 | 150万円 | 2,000円 | 1,250円 | 入院中の手術…傷害入院保険金日額の10倍 入院中以外の手術…傷害入院保険金日額の5倍 | 1億円 | 2,000円 |

中途加入の方の掛金(パーソナルタイプ:タイプA)

| 補償開始日 | 2026年 | | | | |
|-------|-------|------|------|------|------|
| | 2月1日 | 3月1日 | 4月1日 | 5月1日 | 6月1日 |
| 年間掛金 | 840円 | 660円 | 510円 | 350円 | 160円 |

ファミリータイプ(タイプB)

| 被保険者 | 傷害死亡・後遺障害保険金額 | 傷害入院保険金日額 | 傷害通院保険金日額 | 傷害手術保険金 | 日常生活賠償保険金額(免責金額0円) | 年間掛金 |
|------|---------------|-----------|-----------|---|--------------------|--------|
| 本人 | 150万円 | 2,000円 | 750円 | 入院中の手術…傷害入院保険金日額の10倍 入院中以外の手術…傷害入院保険金日額の5倍 | 1億円 | 2,500円 |
| 配偶者 | 100万円 | 1,500円 | 750円 | | | |
| 親族 | 50万円 | 1,000円 | 500円 | | | |

中途加入の方の掛金(ファミリータイプ:タイプB)

| 補償開始日 | 2026年 | | | | |
|-------|--------|------|------|------|------|
| | 2月1日 | 3月1日 | 4月1日 | 5月1日 | 6月1日 |
| 年間掛金 | 1,040円 | 830円 | 640円 | 420円 | 210円 |

保険料と制度運営費について

・上表の掛金には保険料と制度運営費が含まれています。

◆パーソナルタイプ(タイプA):一時払保険料1,580円(制度運営費420円) ◆ファミリータイプ(タイプB):一時払保険料1,780円(制度運営費720円)

※中途加入の方の制度運営費については、「自転車保険プランのご案内チラシ」をご覧ください。

・記載の保険料は、団体割引25%を適用しています。

申込人 パーソナルタイプ(タイプA)、ファミリータイプ(タイプB)とも会員本人です。

被保険者(補償の対象となる方)の範囲

【パーソナルタイプ(本人型)】以下からお選びいただいた方が「ご本人」となります。

ただし、日常生活賠償特約に関しては家族型と同じです。(※)

①会員本人②会員本人の配偶者、子ども、両親および兄弟姉妹③会員本人と同居している親族および使用人

【ファミリータイプ(家族型)】以下からお選びいただいた方を「ご本人」とする家族です。(※)

①会員本人②会員本人の配偶者、子ども、両親および兄弟姉妹

(※)日常生活賠償特約については、被保険者が責任無能力者の場合、その方に関する事故については、その方の親権者、その他の法定監督義務者および監督義務者に代わって、責任無能力者を監督する親族を被保険者とします。

家族とは



※1 6親等内の血族および3親等内の姻族
※2 これまでに婚姻歴がないこと

保険締切日(中途加入) 毎月20日 翌月1日から補償開始となります。補償期間(保険期間)は、補償開始日~2026年7月1日午後4時まで

掛金払込方法 ご所属の青色申告会まで払込みください。

自動継続

ご継続時(2026年7月1日)に関しましては、ご加入内容の変更または継続しない旨のお申し出のない限り、同一内容で保険期間1年での継続のお取扱いをいたします。この場合、継続後の保険料は、継続日現在の保険料率によって計算されます。(ご注意)保険金請求事故が多発した場合などについては、ご継続を中止させていただくことがあります。

■このチラシは団体総合生活補償保険の概要を説明したものです。ご加入にあたっては必ず「自転車保険プランのご案内チラシ」および「重要事項のご説明契約概要のご説明・注意喚起情報のご説明」をあわせてご覧ください。また、詳しくは「ご契約のしおり(普通保険約款・特約)」をご用意していますので、取扱代理店または引受保険会社までご請求ください。ご不明な点につきましては、取扱代理店または引受保険会社にお問い合わせください。

取扱代理店

東京青色申告会連合会共済会

株式会社東京青色

引受保険会社

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
広域法人開発部営業課

〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-36
TEL:03-3230-8501 FAX:03-3230-8655

〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-36
TEL:03-3230-8501 FAX:03-3230-8655

〒103-0027 東京都中央区日本橋3丁目5番地19号
TEL:050-3460-8162 FAX:03-6734-9609

コナミスポーツクラブで 健康生活はじめましょう!

法人会員価格で
おトクに利用♪

施設利用料のご案内

※表示価格は全て税込(消費税10%)です。

対象続柄 従業員、会員、会員の家族

たくさん通うなら 月会費プラン

マイペース派は 都度利用プラン

| 料金プラン 施設カテゴリ | まずは週1 (月4回まで) | しっかり週2 (月8回まで) | 好きなだけ フリー (回数制限無し) | 回数追加 利用料 |
|-----------------|------------------|-------------------|--------------------------|-------------|
| カテゴリ I | 6,050 円/月 | 7,810 円/月 | 10,780 円/月 | 1,100 円/回 |
| カテゴリ II | 7,040 円/月 | 9,020 円/月 | 11,880 円/月 | 1,430 円/回 |
| カテゴリ III | 8,030 円/月 | 11,110 円/月 | 13,860 円/月 | 1,870 円/回 |
| カテゴリ IV | 9,130 円/月 | 13,530 円/月 | 15,950 円/月 | 2,200 円/回 |

| 料金プラン 施設カテゴリ | 気軽に都度利用(A) (1回ごとのお支払い) | |
|-----------------|---------------------------|-------------------------------------|
| カテゴリ I | 1,540 円/回 | 法人会員利用 提携施設 880~2,200 円/回 |
| カテゴリ II | 1,870 円/回 | |
| カテゴリ III | 2,200 円/回 | |
| カテゴリ IV | 2,530 円/回 | |

法人会員価格が改定 (2025年12月1日) されました。

入会手続き方法のご案内

新規入会なら おトクで便利な **法人会員WEB入会** がオススメ!

会員証
発行手数料
無料!!

コナミスポーツクラブの店頭でも入会のお手続きができますが、
会員証発行手数料1,100円(税込)が必要です。

スマホで
カンタン
パソコンから
でも OK!



WEB入会はこちらから

WEB入会手続きに必要なもの

- 所属法人コード: **D053092000**
- 確認コード: **193721**
- 従業員・会員・会員の家族
・法人会員証作成依頼書
↳ 所属の青色申告会で取得してください
- ご本人証明用顔写真 ※ 1
- ご本人確認書類 ※ 2
- クレジットカード (月会費プランのみ)

※1 ご本人のみ正面から映っているもの。6カ月以内に撮影したもの。 ※2 運転免許証・運転経歴証明書・パスポート・在留カード・特別永住者証明書・身体障害者手帳・マイナンバーカード(顔写真付き)のいずれか。



既に会員証をお持ちの方も「コナミスポーツクラブ公式アプリ」をインストール
することでデジタル会員証を作成することができます!(無料)



施設・設備のご紹介、ご利用方法などは裏面をチェック!

施設・設備のご紹介

※施設により設備やプログラムが異なります。

スタジオ



楽しく身体を動かしたい方に
ヨガやダンス等さまざまなプログラム
で楽しく汗をかけます。

マシンジム



筋力アップやシェイプアップに
ウエイトマシンやランニングマシン等、
多彩な器具で運動できます。

プール



脂肪燃烧・肩こりや腰痛ケアにも
水泳だけでなく水中エクササイズ
プログラムもあります。

温浴施設



心身のリラックスに
施設によりさまざまなお風呂・サウナ
をご用意しています。

施設ご利用方法

※施設のご利用は16歳以上が対象です。

施設ご利用の流れ



フロントでチェックインします。
会員証またはデジタル会員証を
提示します。※1



ロッカールームで着替えます。
荷物はロッカーをご使用ください。
貴重品は各自で管理ください。



お好きな設備・プログラムを
お楽しみください。※2



フロントでチェックアウトします。
お忘れ物の無いようご注意ください。

※1 コナミスポーツクラブでのお支払いはキャッシュレスで行っております。(現金のお取り扱いはありません) お買い物・レンタル用品代などのお支払いの際は、現金以外のお支払い方法のご準備をお願いいたします。なお、一部キャッシュレス対象外の施設がございます。詳しくは各施設へご確認ください。

※2 施設により設備やプログラムが異なります。



スポーツクラブへの持ち物

施設ご利用方法の詳細はこちら →

フィットネスの持ち物

- トレーニングウェア
- フィットネスシューズ
フィットネス用のシューズを選ぶことが
怪我の予防、動きのサポートに有効です。
- 靴下
- 汗拭きタオル
汗を拭くために、タオルは必ずお持ち
ください。少し長めで、吸水性・乾燥性
の高いものがオススメです。
- 水やスポーツドリンク



プールの持ち物

- スイムキャップ
プールでは管理上スイムキャップ
を着用いただきます。着用のない
場合はプールをご利用できません。
- ゴーグル
- 水着
泳ぎに適したスポーツ水着や
フィットネス水着がオススメです。
- タオル



レンタルグッズもございます。(有料)

※取扱アイテムは施設により異なります。

◎シューズ ◎トレーニングウェア ◎バスタオル&フェイスタオル ◎水着 ◎スイムキャップ

スポーツクラブだけじゃない!? ライフサポートサービスのご案内

コナミスポーツクラブの会員証で、国内外の宿泊施設、ゴルフ場、遊園地、英会話
スクール、人間ドック、ベビーシッター、訪問介護など、日常のさまざまなシーンに役立つ
約6,000メニューが優待利用 できます。

ライフサポートサービス
の詳細な情報ははこちら



ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間 平日 10:00~18:00

詳細な情報はWEBをチェック!

コナミスポーツクラブ

※受付時間は変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

https://www.konami.com/sportsclub/corp/

MEGALOS スポーツクラブ メガロス

メガロスではじめる エンジョイライフ!



目標・目的は人それぞれ。
使い方はアナタ次第!



毎日トレーニングは 正直キツイ…。

リラクゼーション施設のみのご利用も
可能です。疲れた身体をリセット!



風呂・サウナ etc.



スタジオプログラムって ハードルが高くて…。

レベルに合わせたクラスなら楽しくプ
ログラムに参加できます!
誰でも最初は初心者!



スタジオ



ジムエリアは筋肉を 鍛えるだけじゃない!?

運動不足解消、ダイエット、ストレス発
散など…。目的は人それぞれ。
もちろん筋力アップも!



ジムエリア



打ちっぱなし練習場よりも 経済的!? ゴルフレンジも 使い放題!

趣味のゴルフもメガロスなら
使い放題! (予約制)
楽しくレベルアップ!



ゴルフレンジ

※店舗により施設内容が異なります。詳しくはホームページをご確認ください。

スポーツクラブメガロスでエンジョイライフ!
誰でも気軽に楽しみながら!!
メガロスなら続けられる!!!



MEGALOS

詳しくはこちらから▶▶▶
megalos.co.jp



仕事もプライベートも

ととから 1年に。



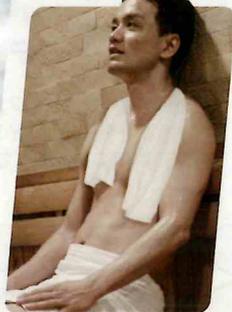
ジム



スタジオ



コワーキング
スペース



サウナ&スパ

＼ 4か月ずーっとおトク! /

法人ジム・サウナ おためし会員 月々¥5,500

新春入会キャンペーン! 1/12(月)~4/5(日)

月払い会員
限定特典

月会費1ヵ月分
事務手数料

0円

+

タオル&
シューズ
レンタル
最大2ヵ月
通常4,840円相当

0円



さらに

ルネサンス公式オンラインショップ

2,000円分クーポンプレゼント!

都度利用にも別途特典あり!
豊富な会員種別もご用意しています!
詳しくは貴法人専用ページへアクセス!▶



※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。【ご利用開始・条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

ジムだけじゃない!

ピラティスをはじめ、人気のプログラムと
充実の施設でカラダもココロも

ととら!

あなたに合った **ととら!** がきっと見つかる。運動も、仕事も、リラックスも、ひとつの場所で。



理想のカラダを
手に入れる!

質の高い
プログラムで、
効果を実感!

**カラダが
ととら!** ピラティス

経験豊富なインストラクターがあなたのレベルに合わせて丁寧に指導。インナーマッスを意識しながら、身体の軸を整えていきます。



リモートワーク等の仕事の合間に
サッと体を動かせます。



**仕事
ととら!** コワーキングスペース

静かで落ち着いた雰囲気です。電源・Wi-Fi完備だから、パソコンでの作業もスムーズに行えます!



頑張るあなたに、ご褒美を。
最高のリフレッシュで
明日の活力に!



**ココロが
ととら!** サウナ&スパ

本格的なサウナ&スパ施設!
運動後のリフレッシュはもちろん銭湯代わりにも利用できておトク!

※写真は全てイメージです。実際の店舗とは異なる場合がございます。

Member's Voice 法人会員様からの「喜びの声」を一部ご紹介します!



ピラティスで、カラダが
引き締まりました!

リキ姉さん

ピラティスパersonalを毎週必ず60分受講!
ウエストと手足と背中...とにかく全身が
引き締まった!脚が長くなった!鎖骨が広がって
呼吸が深くなった!ピラティス呼吸により
メンタル面も整ったと思います。



仕事もトレーニングも、
ルネで心ゆくまで!

クッキーさん

coworkingスペースは落ち着いた雰囲気
でまったり過ごせますね。
シャワーで汗を流してすぐにプールへ。
水中ウォーキングと平泳ぎでゆったり身体を
ほぐしプールサイドのマットでしっかりストレッチ。
露天風呂で整えてサッパリしました!



「ととのい」ルーティンで、
至福の屋下がり。

ひよんみるく(。・ω・)さん

1時間以上サウナやお風呂を楽しみ、
クールシャワー室の「四方シャワー」にて、
火照ったカラダの冷却。ほんとうに気持ち
が良いです。ととのい椅子でぼーっとして、
マッサージチェアで少し寝落ちする時間。
素敵な屋下がりでございます。

※参照元「ルネサンスcolors」より

仕事もプライベートも。あなたの **ととら!** 場所がここにあります!

利用可能施設は

全国 **132** 店舗+提携施設!

※提携施設の利用は法人により異なります。詳しくは右記のホームページをご確認ください。
※契約により提携施設がない場合もございます

見学・体験は
お近くの
ルネサンスへ!



ご利用店舗の
検索はコチラから!



※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)。※次項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 ●弊社の会員規約に同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方