

Good posture keeps your muscles in balance

正しい姿勢は、筋肉のバランスを良い状態に保ちます。

リラ・フィットネス

きれいな姿勢で
ステキな健康生活を
過ごしましょう!!

Flutter

筋トレ・腹圧・呼吸法・ストレッチを
組み合わせた運動で、健康的な身体作りを!



【リラ・ポート 3F フィットネスコーナーにて 月・水・木・金・土曜日の各回45分間】

第1講座	10:30~11:15	月・水・木・ 金・土曜日の 各回45分間
第2講座	14:00~14:45	
第3講座	15:00~15:45	
第4講座	17:30~18:15	
第5講座	20:00~20:45	

健康アドバイザーが
サポートします!



- 1枠5名様まで。ご夫婦又はペアでご希望の方は1枠4名様まで。
- パーソナルレッスン(個人レッスン)をご希望の方はご相談ください。

少人数で楽しく!

入浴券付き 一般レッスン回数券(税込)

65歳以上	1回 1,000円(レッスン) × 11枚綴り = 10,000円	1回分サービス	入浴券付き(11回分)
65歳未満	1回 1,100円(レッスン) × 11枚綴り = 11,000円	1回分サービス	入浴券付き(11回分)
夫婦・ペア	1回 2,000円(レッスン) × 11枚綴り = 20,000円	1回分サービス	入浴券付き(11回分)

気軽にどうぞ お試し 1回 **1,300円**(レッスン+入浴)
空き状況はフロントまで、またはお電話にてお尋ねください。

65歳未満の方は、
夫婦・ペアがお得!

マンツーマン&自分のペースで!

入浴券付き パーソナルレッスン(個人レッスン)回数券(税込)

1回 2,500円(レッスン) × 11枚綴り = **25,000円** 1回分サービス 入浴券付き(11回分)

- レッスン回数券の使用期限は、購入日から3ヶ月以内です。払い戻しはできませんのでご了承ください。
- 当健康教室は、保険加入済みの内容ですので安心してご利用いただけます。
- 入浴券の使用期限は、購入日より3ヶ月以内となります。

ご予約・お問い合わせは ☎080-6245-0948

敦賀きらめき温泉リラ・ポート
福井県敦賀市高野 91-9-3 ☎0770-24-1126

Relaxport

ご希望のレッスン・講座に
○をつけてください。

お名前			男 ・ 女	才	
ご住所	〒		お電話	()	
レッスン	一般(65歳以上) 10,000円	一般(65歳未満) 11,000円	一般(夫婦・ペア) 20,000円	パーソナル 25,000円	お試し 1,300円
講座	◎お試しをご希望の方は、フロントまでもしくはお電話にてお尋ねください。 第1講座 (10:30~11:15) ・ 第2講座 (14:00~14:45) ・ 第3講座 (15:00~15:45) ・ 第4講座 (17:30~18:15) ・ 第5講座 (20:00~20:45)				

※ご記入いただいた個人情報は、リラ・フィットネスの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

キリトリ線 ✂

リラ・フィットネス Flutter タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土
第1講座 (10:30~11:15)	一般	定休日	一般	レディースデー	一般	一般
第2講座 (14:00~14:45)	一般	定休日	一般	一般	一般	一般
第3講座 (15:00~15:45)	一般	定休日	一般	レディースデー	一般	一般
第4講座 (17:30~18:15)	一般	定休日	一般	一般	一般	一般
第5講座 (20:00~20:45)	一般	定休日	一般	一般	一般	一般

●レディースデーは、女性のための講座となります。

●当健康教室は、保険加入済みの内容ですので安心してご利用いただけます。