

フィットネスジム

レ・ムーブ美鈴が丘店



R2

12/1 営業体制大幅リニューアル!

長生会では公益事業として、可能な限り安価なフィットネスジムを地域住民の皆様の健康増進と介護予防を目的に、平成31年4月より株式会社レ・ムーブと提携し運営を行っております。令和2年に入り、新型コロナウイルス感染症により、一時的にフィットネスジム等に休業要請等が行われ、当事業所におきましても休業を余儀なくされ、ご利用の皆様にはご迷惑をお掛け致しました。運動は継続的に行ってこそ効果を発揮致しますので、コロナ禍における営業体制の工夫を検討致しました結果、ご利用者の分散化を図り、人数制限による密回避を目的とし、大幅に営業体制を変更致しました。

ポイント1

年中無休!

ご利用者の分散化を図る為、スタッフがいない日でも安全にご利用できるように工夫!

ポイント2

9時~22時営業!

ご利用者の分散化を図る為、スタッフがいない時間帯でも安全にご利用できるように工夫!

ポイント3

完全予約制!

- ・ネット、LINE予約
- ・同時帯二人まで
- ・50分入れ替え制により密回避!

スタッフ不在時
も安全に
ご利用頂く
ために・・・

セキュリティー カード導入!

専用のカードで
その日・その時間帯に
予約者のみ入室可!

監視カメラ設置!

監視カメラが作動している
ので、スタッフがいない
状況でも安心してご利用可!

非常ボタンで 警備会社出動!

万が一の際は非常ボタン
をおせば、一番近くの営業所、
巡回車が数分で到着!



入会をご希望の方、見学、体験利用、
パーソナル体験やお申し込みは以下までお気軽にお尋ね下さい!

入会等
お問合せ
先

Life Coordinate Space
Te.move

レ・ムーブ美鈴が丘店

水・金曜日 14:00~22:00 (日により夕方不在の場合あり)

TEL (0942) 80-8376 (やろーぜ・パーソナル)

フィットネスジム レ・ムーブの特徴！

オプションサービス！

ご希望に応じ、パーソナルトレーニングも受けることができます。

フィットネスとは健康の視点から適した体になろうと自らが行う運動です。ですから、設置しているマシンを使用し自由に運動することが中心となります。一方、パーソナルトレーニングとは、運動生理学や解剖学、運動心理学、栄養学等の様々な知識を有したトレーナーから個別のお体の状態に応じ、専門的な運動の指導を受けながら行う トレーニングのことをいいます。


家族会員の対象は？

主に周辺地域の中学生からご高齢者まで幅広い方にご利用頂く事を想定しています。

但し中学生は保護者の同意が得られた方、ご高齢者は2階まで階段で上ることができる方を対象とします。

機器のご案内

<p>①スタートラック・トレッドミル</p>  <p>有酸素運動を行う為のマシンです。走行距離の測定で運動量の確認ができる他、トリプルセルクッションにより膝への負担軽減等様々な機能を有した機器です。</p>	<p>②スタートラック・アップライトバイク</p>  <p>有酸素運動を行う他下肢筋力の増強にも繋がります。インターバルトレーニングの際に使用者に合わせた強度レベルを調整する等の様々な機能を有しています。</p>	<p>③スタートラック・リカンベントバイク</p>  <p>有酸素運動を行う他下肢筋力の増強にも繋がります。座った姿勢でアームレストが方へのテンションを和らげ、リラックスした姿勢で運動が可能です。</p>
---	---	---

<p>④サイベックス・マルチステーション</p> 	<p>マシンの特徴</p> <p>3種類の筋肉トレマシンが合体し、8種類の筋トレができるマルチマシン！</p> <ul style="list-style-type: none"> ①レッグエクステンション(膝を伸ばす動作と曲げる動作) ②プロンレッグカール(①と反対の運動) ③ラットプル(ウエイトのついたバーを下方方向に引き主に広背筋を鍛える) ④ローロー(上半身の背中・広背筋・大円筋を鍛える) ⑤トライセッププッシュダウン(上腕三頭筋を集中して鍛える) ⑥アームカール(ウエイトを持ってヒジ関節を曲げ上腕二頭筋を鍛える) ⑦チェストプレス(肩甲骨を寄せて胸を張り、大胸筋を鍛える) ⑧オーバーヘッドプレス(肩の前部(フロント)、側部(サイド)を鍛える)
---	--

フィットネスジムご利用料金

会員	入会費	月額会費	月額会費 ファミリー割価格	パーソナルトレーニング費 通常(チケット)価格	パーソナルトレーニング費 職員(チケット)価格
一般会員	3,000	3,800円	二人目 2,000円 三人目 1,000円 四人目以降無料	3回 25,920円 6回 48,600円 12回 90,720円 24回 168,480円	3回 22,000円 6回 41,300円 12回 77,100円 24回 143,200円

※価格は税込み価格

※月会費は月の途中から入会された場合は日割り計算させていただきます。

※チケットはレ・ムーブの店舗でも利用可。その他詳細についてはレ・ムーブにお尋ね下さい。

所在地

〒838-0106 福岡県小郡市美鈴が丘2丁目9-26

TEL (0942) 80-8376 FAX (0942) 80-8375

運営主体

社会福祉長生会 〒838-0106 福岡県小郡市三沢881-1

TEL (0942) 75-4113 FAX (0942) 75-4115

