



ラクティブで  
筋力アップ!  
生活をアクティブに!  
人生を楽しもう!

9/17(金)~10/30(土)

# 秋のキャンペーン

- 入会金
- +
- 事務手数料
- +
- 月会費1ヶ月分

まとめて

# 11,000円

(税込)

各店舗それぞれ

## 30名様 限定!

## お好きなプログラムを キャンペーン期間中 無料体験!

運動不足解消!

無理なく

### 自体重エクササイズ

身体が持つ本来のチカラを

効率よく引き出す

自体重エクササイズ!

今だからこそ、正しい運動習慣で  
体力・免疫力UPを目指す!

※日割り料金は別途頂戴いたします。※キャンペーン適用の場合、入会初月を含む7ヶ月間のご在籍をお願い致します。※諸事情により、予告なく変更・中止となる場合がございます。

※プログラム1種1回の体験になります。スケジュールなど詳細は各店舗へお問い合わせください。

専門家の声



### 落ちた筋力、運動習慣で取り戻せます。

順天堂大学大学院 町田修一教授(医学博士)

最近、疲れやすかったり、体調不良を感じていたりしていませんか?もしかするとそれは、運動不足が原因かもしれません。運動不足を放置していると、歩くスピードが段々遅くなったり、姿勢が悪くなったりする場合があります。こうしたお身体の変化を「歳のせい」と諦めることはありません!一旦落ちてしまった筋力を取り戻すことは可能ですし、早くから予防に取り組むことが大切であると考えます。『ラクティブ』への参加を通して運動を習慣化し、健康的な毎日を過ごされることをご提案いたします。



今日、より健やかに。

## LACTIVE

Active Healthy Aging Studio

※写真はラクティブ市が尾店になります。

無料体験  
受付中!

# 順天堂大学開発&監修のオリジナル プログラムで効果的に筋力をアップ!

始めやすい!

一人ひとりに合わせたトレーニング

理解できる!

トレーナーによる定期的なセミナー

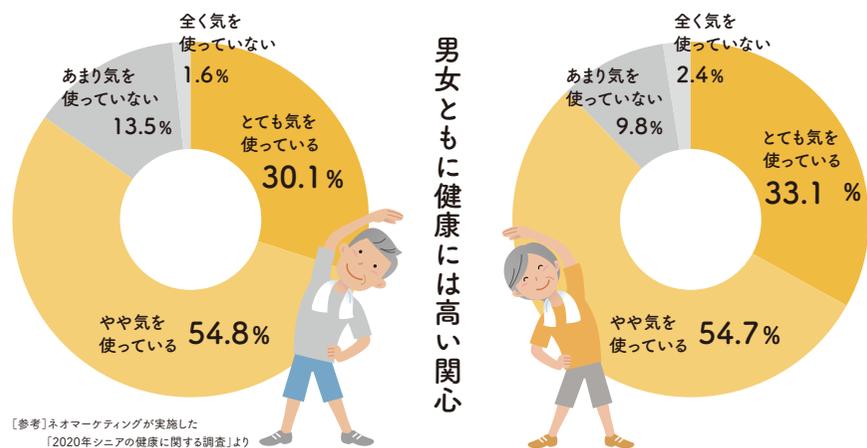
安心できる!

3ヶ月ごとに体力チェックカウンセリング

続けられる!

成果がわかる8週間フォローブック

## 「普段健康に気を使っていますか？」



【参考】ネオマーケティングが実施した「2020年シニアの健康に関する調査」より

プログラムの詳細については、各店舗へご確認ください。

運動強度: ★~★★★★

パワトレ 全身/下半身集中



順天堂大学が開発した、マシンを使わずに自体重で行う筋力トレーニングプログラム。日常動作で筋肉に刺激を与え、「使える筋肉」を育てることができます。また、独自のスロートレーニング法で、使っている筋肉を正しく意識することができます。安全で効果的にトレーニングを行うことができます。全身の筋力維持・向上や、姿勢改善・シェイプアップ効果が期待できます。

運動強度: ★

パワトレベーシック



全身の筋力維持・向上を目的とした筋力トレーニングクラスです。動きの習得を目的としたパワトレベーシックは、初めての方や運動に慣れていない方におすすめなサポートクラスで、椅子を使用し、軽い負荷で正しい動作の練習を行います。正しい筋トレでしっかりとした体の土台を作りましょう!

運動強度: ★★

体幹エクササイズ

インナーマッスルを刺激し、体幹を強化するクラスです。姿勢改善やお腹まわりの引き締め、体のゆがみを整えることを目指します。深い呼吸を意識し、体を支える背骨や骨盤まわりを丁寧に動かすことで、体の中からスッキリした感覚を味わえます。

運動強度: ★

リフレッシュフロー

呼吸を整え、筋肉と関節を緩やかな動きで柔らかくほぐしていくクラスです。続けることで歩く・立つ・階段の昇り降りなどの日常動作や、肩こり・腰痛がラクに感じようになります。また、呼吸に合わせて行うことで血液やリンパがスムーズに流れ、冷えやむくみの解消も期待できます。

運動強度: ★

ステップ&ワーク

基礎体力アップを目指すクラスです。足踏みと簡単な運動を交互に繰り返しながら、心拍数と血流を高めていきます。酸素を取り込みながら体を動かし続けることで、持久力が高まり、体力向上につながります。これから運動を始める方、体力を高めたいと感じている方にオススメです。

上記3プログラムは赤羽店は、美姿勢ウォーク・からだストレッチ・らくヨガの3つになります。詳しくは赤羽店まで。

体験予約・お問い合わせは各店舗までお願いいたします。



### ラクティブ 世田谷店

東京都世田谷区世田谷4-7-1  
燦々館2階201号室  
東急世田谷線「世田谷駅」あるいは「松蔭神社前駅」から徒歩約4分

03-6413-1090



### ラクティブ 雪谷店

東京都大田区南雪谷2-12-10  
クニミツビル 3階  
東急池上線「雪が谷大塚駅」から徒歩1分

03-6425-9019



### ラクティブ 市が尾店

神奈川県横浜市青葉区市ヶ尾町1156-1  
エトモ市が尾 西口ビル2F  
東急田園都市線「市が尾」駅直結

045-500-9109



### ラクティブ あざみ野店

神奈川県横浜市青葉区あざみ野1-24-2  
東急田園都市線「あざみ野」駅より徒歩6分

045-532-3109



### ラクティブ 青葉台店

横浜市青葉区青葉台1-24-1  
東急田園都市線「青葉台」駅より徒歩7分  
東急バス「青葉台1丁目」より徒歩1分

045-988-7109



### ラクティブ 宮前店

神奈川県川崎市宮前区宮崎6-9  
東急宮前平ショッピングパーク内B-1棟  
東急田園都市線「宮前平」駅より徒歩8分

044-982-1094



### ラクティブ 横浜若葉台店

神奈川県横浜市旭区若葉台3-4-1  
ショッピングタウンわかば1階  
東急バス「若葉台中央」徒歩3分

045-465-4105

入会金(税込) <b>5,500円</b>	いつでも何回でも好きなクラスに <b>フルタイムプラン 13,200円</b> 週2回好きなクラスに <b>スタンダードプラン 9,350円</b> 週1回好きなクラスに <b>エントリープラン 7,150円</b>
事務手数料(税込) <b>3,300円</b>	
全プラン 会費内で受けられるサービス	

●レッスン ●からだチェック ●個別カウンセリング  
●サポートBOOK ●定期測定効果検証 ●セミナー



### らくティブ 赤羽店

東京都北区赤羽2-5-7  
ダイエー赤羽2F  
JR赤羽駅より徒歩5分

03-5939-4109

入会金(税込) <b>5,500円</b>	好きなプログラムに参加可能 <b>スタンダードプラン 8,228円</b> 週1回好きなプログラムに <b>エントリープラン 5,610円</b>
事務手数料(税込) <b>3,300円</b>	
全プラン 会費内で受けられるサービス	

●レッスン ●からだチェック ●個別カウンセリング  
●サポートBOOK ●定期測定効果検証 ●セミナー

今日、より健やかに。

# LACTIVE

Active Healthy Aging Studio

ラクティブ 東急

【営業時間】10:00~18:00  
※横浜若葉台店のみ9:30~  
【休館日】日曜・祝日  
【ホームページアドレス】<https://www.lactive.jp/>

最新の情報発信中! 詳しくはこちらから

