



衰えの無い、幸せな人生を。

できなくなったのではなく、していないだけ。
このトレーニングは、様々な動ける機能呼び戻していきます。
自分のカラダを正しく理解して、
正しく整備すれば、楽しいことが続けます。
いつまでも、Well being(幸せ)な人生を…

Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

20名
限定

松本ヘルス・ラボアプリ登録者 限定 運動不足解消3か月トライアル募集!

3,980円(税込)/月 **3か月合計 11,940円(税込)** (通常会費 35,640円(税込)) **で**

ルネサンス松本が使い放題!!

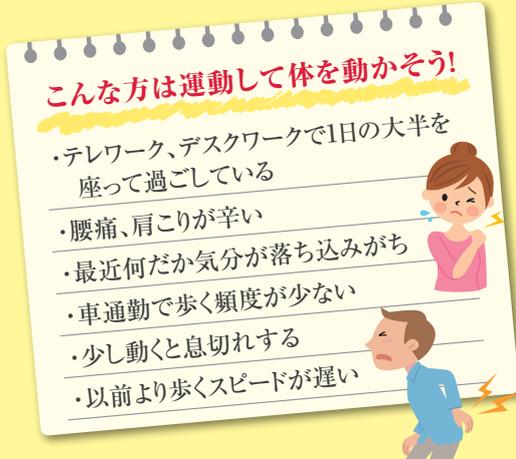
月1回の運動見直しカウンセリング付きで初心者でも安心して運動習慣をサポートします。更に初回に体力ドック付き!!

※体力ドックは業務提携先のJAMS(相澤病院)によるシステムを利用します。

スケジュール

- ① 松本ヘルス・ラボにメールで参加を申し込む【3月10日(木)まで、抽選制】
▶ メールには氏名、電話番号、会員番号(アプリ内「会員証」にある6桁の番号)を記載してください。
- ② 申し込み後は、抽選結果が3月14日(金)に松本ヘルス・ラボからメールで届く
- ③ 当選者は3月27日(日)までにルネサンス松本へ、ご自身で申し込み手続き
▶ 手続き時に体力ドック測定日を決める。
- ④ 4月から3か月間ルネサンス松本で運動
(初回体力ドック+月1回カウンセリングを実施)
- ⑤ ご希望者はJAMS(相澤病院)にて体力測定(有料)もできます!

※③のルネサンス松本にてお申込み手続き時に3ヶ月分参加費11,940円のお支払いが必要になります。
(入会金3,300円⇒無料 事務手数料5,500円⇒無料です。上記会費のみでご利用いただけます。)



抽選申込は



松本ヘルス・ラボ

一般社団法人 松本ヘルス・ラボ
〒390-0811 松本市中央1-18-1Mウイング1階

tel.0263-39-1139 FAX 0263-39-5539

抽選申込は 松本ヘルス・ラボ メール: info@m-health-lab.jp へ

当選後申込は

スポーツクラブ ルネサンス 松本 tel.0263-24-8811

〒390-0841
松本市渚1-7-1なぎさライフサイト内

【営業時間】平 日 10:00~23:00 / 土 10:00~21:00 / 日・祝 10:00~19:00
【休館日】 年末年始他



ルネサンス 松本 検索

トライアル体験中は 例えばこんな運動ができます！



大きな筋肉から鍛えるのが効果的！
まずは太もも・お尻・背中を鍛えよう



ウエイトマシン/
フリーウェイト

GROUP POWER
(グループパワー)



体幹を鍛えて理想的な体形の維持を



YOGA
(ヨガ)

お腹シェイプ

効率的な体脂肪の燃焼を



GROUP FIGHT
(グループパワー)

GROUP BLAST
(グループブラスト)

凝り固まった体をリフレッシュ！



ストレッチポール

プール

まだまだあります！ ルネサンスの充実サポート！

※すべて会費内で
ご利用いただけます。

日々の疲れは
しっかり癒しましょう



お風呂
(2種類)

ドライサウナ
(90℃~100℃)

ルネサンスに来れない日
があってもOK！



ルネサンス オンラインライブストリーム (無料)

ルネサンスでテレワークも！
仕事終われば直トレ、直風呂。



Wi-Fi、電源、暖房完備のラウンジ