

迷っているならまずは体験!! 春のお試し 1ヶ月体験

お家ではできない
やりたいことや
ココロもカラダも
健康になるプログラム

レディネスできっと見つかります
成人会員大募集



プール



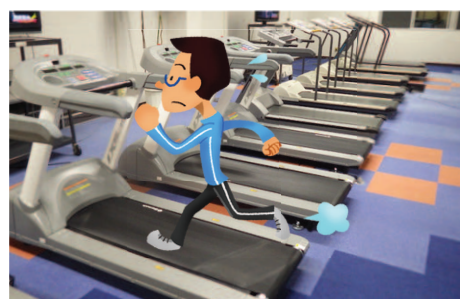
膝や腰にやさしい水中ウォーキング。
歩くだけでも十分な運動量になります。
水にゆられてストレス解消にも!

スタジオ



ストレッチやヨガなどのゆったりしたレッスンや
エアロビクス、ズンパなど多種多様な
レッスンが楽しめます。

マシン



筋力アップは、腰痛・膝痛予防や
姿勢の維持、転倒予防に
効果があります。

2025春のキャンペーン

3月または4月の1ヶ月間

フルタイム会員 月会費7,150円のところ

2,200円 (税込) で1ヶ月間
クラブ施設が使い放題

《ご注意》 1ヶ月体験でのご利用が初めてのかたに限ります

お試し体験後
翌月よりご入会すると
入会金(5,500円)が

0円



レディネススポーツクラブ

(株)伊藤スイミングスクール
公認水泳教師在籍施設・健康増進水中運動施設

☎ 0120-28-6811

【営業時間】 月～金 9:30～21:30
土 曜 9:30～21:00
祝 日 9:30～17:00

【休館日】 毎週日曜日、3/10(月)、4/29(火)

