

2020 新しいワタシ

ちょっとだけ
身体を動かしてみる。
続けられる環境に
身を置いてみる。

少しの工夫で、
確実に変わる。だから、
ルネサンスで
動き出そう。

会員プランは3つ。今ならお得に始められます! 1/11(土) ▶ 2/16(日)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 Monthly
(税込) コーポレート会員

・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

最大2ヶ月間

0 円

月額+都度払 2回まで定額 3回目から都度

2回 **2,750** 円 1 Day Plus
(税込) コーポレート会員
3回目以降1,620円/回(税込)

・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

最大2ヶ月間

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円
(税込)

・レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

入会当日

0 円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から ▶

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



確実に変わる。



**自己流は、もう卒業！
3か月間無料サポート
カラダ・ワカル・カワル**

専門知識をもったトレーナーが、マンツーマンで相談に乗ってくれるから、やる事が明確に！途中経過もチェックしながら続けられます。



**ダイエットは
食生活を記録するだけ！
カラダかわるNavi**

日々の食事を記録すると、AI管理栄養士がアドバイスをしてくれる！健康スコア70以上で「3か月3キロ減」も無理なく実現。



**食べ過ぎちゃった時の
対処法だってあります！
nosh(ナッシュ)**

糖質を押さえながらも豊富なタンパク質の食事を、冷凍で自宅へ配送してくれます！すぐに調整できるから、リバウンドの心配もなし！



**がんばらなくても
調子がよくなる！
ホットプログラム**

ずっとずっと頑張る続けることは難しい。その日の体調や気分に合わせて、温かいスタジオの中でヨガを楽しむのも1つの選択。



**毎日が忙しいあなたに、
15分で最大の効果を！
adidasGYM&RUN**

adidas社が開発したショートプログラム。シンプルな動きをベースに段階的に筋力負荷を高めていくから安全かつ効果的に筋力UP！



**暗闇だからこそ、
集中エクササイズ！
暗闇WORKOUT**

思い切り体を動かしたい！けど、周りの目が気になる。だけどもマシントレーニングばかりじゃつまらない！そんな時は暗闇空間で解決しよう！

見学・体験
いつでも
受付中

どんな場所？何できる？お越しください。その目でお確かめください！

- | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|---|---|---|--|
| 【北海道・東北】
札幌平岸
アリオ札幌
函館24
仙台泉中央24
仙台長町南24
仙台南光台24
山形
福島
郡山24
いわき | 【関東】
〈茨城県〉
水戸24
竜ヶ崎ニュータウン
〈千葉県〉
野田
佐倉
ユウカリが丘
稲毛24
土気あすみが丘
浦安24 | 新浦安
幕張
銚子
八日市場
〈埼玉県〉
浦和
蕨24
北朝霞24
北戸田24
春日部
吉川 | 新所沢
〈東京都〉
赤羽
光が丘
石神井公園
練馬高野台
富士見台
早稲田
亀戸
北砂
曳舟 | 両国
青砥24
北千住
三軒茶屋
経堂
仙川
東伏見
ひばりヶ丘
東久留米
国立24
西国分寺24 | 〈神奈川県〉
横浜24
天王町
港南台
港南中央24
相模大野
橋本
淵野辺
大和24
海老名
久里浜24 | 【中部・北陸】
長岡
松本
トア沼津
静岡
名古屋熱田24
甚目寺
名古屋小幡
岐阜LCワールド | 【近畿】
京都山科
豊中
住之江
久宝寺
アルゲル大津
登美ヶ丘
尼崎
伊丹
神戸
姫路 | 【中国・四国】
玉島
福山春日
福山多治米
東広島24
広島東千田24
広島ポルパークタウン24
広島緑井
徳山 | 【九州・沖縄】
長崎ココウォーク
佐世保
おおいた
熊本南
熊本学園大通
宮崎
ライカム24 |
|--|---|---|---|--|--|---|---|---|--|

①はホットスタジオがあります。＊一部有料プログラムあり。②は暗闇ワークアウトが受けられます。テニス、スカッシュ、ゴルフ、託児室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。

**24時間ジム営業
全国拡大展開中!**

※2019年10月現在



店舗の詳細は ➡

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は上の店舗を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399

【女性限定】東京金属事業健康保険組合 ご加入の皆様へ（15歳以上対象）



駅徒歩1分 女性専用ヨガスタジオ

ドウミルネサンスではじめよう
あなただけの、キレイ習慣



カラダよろこぶ、キレイになる
ドウミルネサンス



ドウミ マンスリーコーポレート会員で、おトクに、キレイに

豊富なレッスン受け放題

ヨガ&ピラティスだけでなく、
女性にうれしい色々なプログラムが受けられます。

全店舗利用可能

山手線周辺に7店舗。
全店が駅前徒歩1分でアクセスも抜群です。

通常会員よりお得

通常会員価格より、
3,300円(税込)もお得です。

ドウミ マンスリーコーポレート会員価格

1ヶ月使い放題、全店利用可能

通常全店フリー会員

~~13,200~~ (税込) 円/月

▶ 9,900 (税込) 円/月

+

1月11日(土)~2月16日(日)に
ご入会の方はさらにお得に

事務手数料
無料

通常1,100円(税込)

レンタルマット6ヶ月
無料

通常6,600円(税込)

（ご入会に
必要なもの）

- 健康保険証
- 月会費 2ヶ月
- 会費をお引き落としされる金融機関の「キャッシュカード」

※各種金融機関の規定はありません。
※初回のお支払いはクレジットカードもご利用いただけます。
※ご入会は15歳以上の女性に限らせていただきます。
※プログラムはすべて定員制のため、インターネットでの「事前予約制」となっております。

まずは、体験してみませんか？

初回体験
レッスン

0円

※レンタルマット付き
※通常1,000円(税込1,100円)

体験のご予約はWEBで

ドウミルネサンス

検索

キレイを叶える、ドゥミ ルネサンスのよくばりプログラム

ヨガ、ピラティス、骨盤調整、骨格リセット…キレイになるための方法をいろいろ試してみたい。そんなあなたの願いを叶える豊富なプログラムをドゥミ ルネサンスではご用意しています。



ヨガ

心地よいポーズや程よく筋肉を使うポーズを、深い呼吸にあわせてじっくり行います。



ピラティス

人間本来の持つ機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくります。



骨盤調整・骨格リセット

肩甲骨や骨盤などの骨格にフォーカスしたプログラムもご用意。骨格を整えることで体のちょっとした不調の緩和や、美しいボディバランス作りに効果的です。



RPBコントロール

3つの要素をコントロールしながら代謝アップ、脂肪燃焼や美肌効果など様々な効果が期待できる嬉しいプログラムです。

R(Relax) 余分な力を抜く
P(Posture) 正しい姿勢の保持
B(Balance) バランス能力の向上

With Baby

産後ママのための ヨガ&フィットネス



身体を元にもどしたい
赤ちゃんはどこかにおでかけしたい

ママの心と身体を整えることは、赤ちゃんにとっても大切なことです。ドゥミ ルネサンスでは赤ちゃんと一緒に始められるエクササイズをご用意しています。

※産後1ヶ月健診後からスタートできます。
※別途ご契約が必要です。

ドゥミ ママベビー

検索

Space

心地良い、こだわりの リラックス空間

ドゥミ ルネサンスでは、お客様が気持ちよく、穏やかに身体を動かすことができる空間づくりを心がけています。

目で、肌で、心地良さを感じてもらえるよう、居心地のいい雰囲気大切にしています。



店内は、アロマの心地よい香り



スタジオは、床暖房を完備



ロッカーは鍵付で安心

Access

通いやすさ抜群、全店 駅前徒歩1分

各店舗情報
こちらをクリック

池袋東口店

03-5928-1450
東口より徒歩1分

目黒店

03-5789-0340
東口より徒歩1分

新橋・銀座口店

03-3572-2434
銀座口より徒歩1分

高田馬場店

03-5287-2570
戸山口より徒歩1分

五反田店

03-5798-9800
東口より徒歩1分

田町・三田店

03-5765-2575
三田駅より徒歩1分

中野店

03-5342-0240
南口より徒歩1分



カラダよろこぶ、キレイになる
ドゥミ ルネサンス

ドゥミ ルネサンス

検索

<http://www.demi-re.jp>