



# 健康

# はじめよう

学校法人 兵庫医科大学 事業法人  
株式会社エイチ・アイからのお知らせ

学校法人 兵庫医科大学  
教職員と学生の皆様へ

フィットネスクラブ  
**ラフィット 特別会費のご案内**

入会金 **不要**      登録手数料 **無料**      月会費 **7,700円** (税込)

レギュラー会員通常 12,100円(税込)のところ

※毎週月曜日の9:30から火曜日の9:30は定休日です※初めての方は登録手続きが必要です。※月末は遅延いたしますので、お早めにお手続きください。

さらに **ラフィットなら追加料金なしで ジム パーチャルレッスン 24時間いつでも使えます!**



タイガースフィットネスクラブ  
**ラフィット +24h**  
TEL.0798-40-5050

西宮市甲子園七番町1番27号 ARCUS 1,2F  
通称営業時間  
火-金 9:30~22:00 / 土 9:30~21:00  
日-祝 9:30~19:00  
セルフジム特設(個人) 火-金 22:00~翌9:30 / 土 21:00~翌9:30  
日-祝 19:00~翌9:30  
※フロント受付は10時~各曜日の営業営業時間の1時間前まで。\*月曜定休

「甲子園駅」東改札口出てスグ!  
WEB予約  
出来ます!  
詳しくはHPを  
チェック▶

阪急阪神東宝グループ  
TIGERS FITNESS CLUB  
**FIT**  
タイガースフィットネスクラブ  
**ラフィット**  
ならでできること (一例)



### 1F ジムエリア

**筋力マシントレーニング**  
筋肉に負荷をかけ運動し、筋肉の代謝率を上げる事で脂肪が燃えやすく太りにくい体を作り出す。ベンチプレス、スミスマシン、チンニングマシンを設置。ダンベルは1kg~30kgまでご用意しています。



### 1F ストレッチマシン

着替えずにできる。  
**ストレッチ専用マシン**  
スーツや私服のまま気軽にご利用いただけるストレッチ専用マシンです。血液や代謝がアップするとともに、運動前のケガ予防や柔軟にも効果的です。



### 1-2F スタジオ

合計3面のスタジオで、様々なプログラムを実施! 脂肪燃焼・シェイプアップ・ストレス解消・身体機能UP・筋力アップなど、月会費だけで、好きなプログラムに自由に何回でも参加いただけます。



### 2F ランニングマシン

パーティション付きで安心の**ランニングマシン専用エリア**。ランニングからダッシュまで様々なトレーニングができます。走行距離やペース、消費カロリーなど数値データをみれるのも魅力的。マシンに付属のテレビで好きな番組を見ながらトレーニングの時間はあっという間に過ぎていきます。



### 充実のオプション



### 2F プール・ジャグジー

駅近でプールも使える!  
**泳げない方でも安心のプログラム**  
泳ぎに自信のない方でも楽しめる多彩な水中エクササイズが満載。気軽に参加いただけます。プールサイドにはジャグジーがあります。休憩・リラクスの際に是非ご利用ください。



マイズーン myzone 心拍数をリアルタイムで共有  
**Myzone 導入!**  
販売レンタルしています

5色で表示  
50 to 59%  
60 to 69%  
70 to 79%  
80 to 89%  
90 to 100%

努力を可視化し、効果を最大限に高めることができます!

**おまかせ見学・体験**  
見学受付: 火~土 10:30~17:00, 18:00~20:30  
日・祝 10:30~18:30  
▼見学・体験申し込みはコチラ

1人でも、お友達と一緒にでも気軽に見学に来て下さい!

### ご利用のご案内

会員種別	入会金	登録手数料	月会費	ご利用いただける時間
兵庫医科大学教職員会員	不要	無料	¥7,700	全営業時間

※表示金額は全て消費税10%込みの金額です。



### ご入会の注意事項

- 施設のご利用は記名の本人に限ります。
- 18歳以上の方が対象です。
- 以下の方は、ご入会いただけません。
  - 医師などに運動を禁じられている方、妊娠中の方
  - 入薬、タトゥーのある方、暴力団関係者ならびにこれに類する方。
- 深夜・早朝時間帯は無人営業となります。
- 全額現金です。
- お支払いいただいた入会金、会費等はご返金できません。
- ご入会後、入会資格に達しない状況になった場合、会員資格を失効することとなりますので、ご注意ください。

### ご入会手続き時にご用意いただくもの

- ① 会費2ヶ月分 (ご利用開始が103の場合は1.5ヶ月分)
  - ② 銀行キャッシュカード
  - ③ 身分証
- ※1ヶ月以上の月会費は毎月1日・25日(月)を申請日とさせていただきます。

### 新型コロナウイルス感染症についての取り組み

