



# 第一印象は、 カラダから。

カラダを動かすと、  
表情も輝き、第一印象もUP!

カラダが健康だと、ココロも充実！  
自然と表情も輝いてきます。  
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを！

会員プランは2つ。今ならお得に始められます！

4/4(土) ▶ 5/31(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 **8580** 円 (税込) Monthly  
コーポレート会員

手ぶらで通える!



・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) **最大2ヶ月間**  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1650** 円 (税込) 1 Day  
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

入会するなら、今スグに!

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

 らくらくWEB登録から ➡





# 理想のカラダを手に入れる、 効果的なメニューがあります。



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！

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。ただ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！



ヨガ、ストレッチ、アロマ…  
自律神経の不調を改善しよう

自律神経を整えるのに効果的な方法を紹介。無理なく続けられる自分に合った方法を見つけよう。

詳しくは「ルネマガ」で



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

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

検索

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 ●反社会的勢力関係者 ●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

大同特殊鋼健康保険組合ご加入の皆様へ



## 名古屋駅直結都市型フィットネスクラブ Coqul RENAISSANCE コクール ルネサンス

名古屋駅直結JRゲートタワーの13・14Fにある、株式会社ルネサンスが運営する最新フィットネスクラブです。お客様のカラダとココロの質を高める空間をご提供いたします。



### コクール ルネサンス 名古屋JRゲートタワー 〈Coqulマンズリー会員〉

2020年  
4/4(土)～5/31(日)  
キャンペーン

事務手数料  
税込1,100円

0円

ベーシック 10,800円/月 (税込11,880円)

プラチナ 13,050円/月  
(税込14,355円)

- ぐっぴープラス付き  
(様々なサービスが優待価格で受けられます)
- オールレンタル付き ※1日1回限り  
(タオルレンタルに加えて、シューズ、ウェア上下)

ゴールド 11,350円/月  
(税込12,485円)

- ぐっぴープラス付き  
(様々なサービスが優待価格で受けられます)
- ※1 Dayコーポレート会員の募集はございません。

#### 全ての料金プラン共通

- 営業時間内いつでもご利用可能  
【平日】7:00～23:00 ※第1・3木曜日は休館  
【土日祝】10:00～20:00
- 全国のスポーツクラブルネサンスを無料利用可能
- タオルレンタル付き  
(1日1回限り、バスタオル・スポーツタオル各1枚)

#### 入会時に必要なもの

WEB登録後クラブまでお電話ください。  
入会手続き当日は、以下の物をお持ちの上ご来館ください。

- 法人指定の本人確認書類
- 事務手数料1,080円(税込)
- 2ヶ月の月会費
- 会費をお引き落としされる金融機関の支店名・口座番号の分かるもの、届出印もしくはキャッシュカード  
※ジャックスルネサンスカードへのお申し込みが必要です。

WEB入会はこちら



コクール 法人会員

検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※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 ●会社が不適当と認めた方

# あなたのスタイルで楽しめる、充実の空間

短時間で運動を楽しみたい方、ゆっくりリラックスしたい方など、お客様一人ひとりのスタイルで楽しめます。

## ①スタジオ/ホットスタジオ



ヨガ、ダンスなどのグループエクササイズやホットヨガが楽しめるスタジオ。

## ②ファンクショナルエリア



機能的に動ける身体づくりを行うエリア。動ける身体で日常生活をもっと快適に。

## ③ジムエリア



ランニングマシンやウェイトマシンなどの最新トレーニングマシンを完備。



## ④サイクルスタジオ



最新VR映像×サイクリング。経験したことのない、新感覚のフィットネス体験。

## ⑤ラウンジ



名古屋市内を一望できるラウンジ。抜群の景色と安らぎの空間をご用意。

## ⑥スパ&サウナ



浴槽・サウナをご用意。スパ&サウナで仕事帰りの疲れた身体をリフレッシュ。

## 効果的で楽しい、最新グループエクササイズ



※映像を使用しないプログラムもございます

### THE TRIP™

VR映像×サイクリングの新感覚プログラム。圧倒的な映像美の中で、40分間のバーチャルサイクリングを楽しめます。



### LesMillsBarre™ (レズミルズバー)

古典的なバレエをベースに、身体のシェイプアップとコア強化のためにプログラムです。



### adidas FUNCTIONAL TRAINING

人間が本来持っている身体機能への意識を高める最新のトレーニングプログラムで、成果にこだわりたいあなたにおすすめのパーソナルトレーニングです。



### HOT YOGA

汗をかくてすっきりデトックス。ほどよい温かさで身体に負担なく。お客様に合った最適な温度・湿度に管理されたスタジオでヨガを行います。



### RPM™

音楽×サイクリングで、楽しく脂肪燃焼。心も身体もスッキリできるプログラムです。



### adidas Gym & Run

走らなくても走れる足を作るプログラム。下半身のシェイプアップにおすすめです。



### SKILLMILL™ Circuit

「全力運動」を短い休憩を挟みながら行う短時間のインターバルトレーニング。



### Group Fight

エキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて行う格闘系プログラムです。



### Group Centergy

ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた、音楽に合わせて行うプログラムです。



### Group Power

音楽に合わせて、ボディラインをつくるウェイトトレーニングを楽しむプログラムです。