

# 「リラクゼーション」と「ボディメイク」の両方ができる「美活空間」

『メガロス ルフレ』は  
女性のためにつくられた女性専用サロン  
女性特有の悩みやストレスを  
解消するお手伝いをいたします。  
神奈川県内初導入となる  
最先端のプログラム等を取り揃えました。  
ぜひルフレで極上の『美活』を  
体験してください。



たおやかな  
ココロとカラダ  
私、輝く。

Women's Studio

MEGALOS\_Reflet メガロス ルフレ みなとみらい

神奈川県医療従事者健康保険組合女性従業員の皆様 法人特典のご案内



**Studio**  
光が心地よいスタジオ。天井高も  
3.7mと高く、開放感が溢れています。



新しいスタジオが  
あなたを  
お待ちしております

**Entrance Lounge**  
すぐ近くのカフェを眺めながら  
ゆっくりとおくつろぎいただけます。



**Reception**  
赤レンガをモチーフ  
とした受付が皆様を  
お迎えいたします。

**Powder Room**  
白を基調とした清潔感のある  
パウダールーム  
こだわりの  
アメニティも充実。

メガロスルフレでは、女性の皆様にボディメイクだけでなく、癒しの時間を提供できるよう、副交感神経の効果に着目したリラクゼーションプログラムや、婦人科ドクターの監修に基づき誕生したプログラム等を取り揃えております。



Antigravity

NY生まれの「アンティグラヴィティフィットネス」

カラフルなハンモックが並ぶスタジオで、重力と遊ぶ感覚です。重力に逆らわず受け入れることでいつもは負担に感じる重力も体にさまざまな嬉しい効果をもたらしてくれます。



In-Trinity

身体、呼吸、心を効率よく整える短時間トレーニング「イン・トリニティ」

傾斜状のボードの上で、筋力、バランス、柔軟性、運動神経、敏捷性等のエクササイズを総合的に行います。地面を床から空間に移すという発想の環境下で、まったく新しい感覚を味わうことができます。



Gaze

婦人科ドクターと開発した「Gazeプログラム」

婦人科ドクターと共同開発した女性のための様々なオリジナルプログラム「Gaze」。その内容は女性が気になる美脚、美尻、ストレス社会に対応したマインドフルネス瞑想など多岐に渡り、あなたにピッタリなものが見つかるはず。



Stretch-eze

アメリカ生まれの新感覚ピラティスツール「ストレッチーズ」

伸縮性のある肌触りのいい特殊な布(ストレッチーズ)を使いながらピラティスを行う事で身体へのアプローチ力が高まり、体の奥からの深い動き、全身の繋がりがや体が運動して動く事の心地よさを驚く程簡単に感じられます。自分の体の歪みやクセを知り改善していく事で、バランスのとれた身体を目指します。

<p><b>Gaze 60</b></p> <p><b>美脚</b></p> <p>足の使い方や歩き方で生まれるこわばりや筋肉の傷りをほぐし、正しい足の使い方を練習し美脚へと導きます。</p>	<p><b>Gaze 60</b></p> <p><b>美尻</b></p> <p>日常生活動作でのヒップアップを目指す、普段使えていないお尻周りのエクササイズ。美ラインへ導きます。</p>	<p><b>Gaze 60</b></p> <p><b>小顔</b></p> <p>顔体操、セルフリンパマッサージ、頭皮マッサージ、ストレッチで顔のむくみを解消。リフトアップをめざします。</p>	<p><b>Gaze 60</b></p> <p><b>マインドフルネス瞑想</b></p> <p>ツールを利用し、ほぐし、呼吸法、自律訓練法、座禅を取り入れ副交感神経を優位にし集中力を高めます。</p>
--	---	--	--

ルフレでは惜しみなく好きなだけお飲みいただける**水素水**をご用意! ぜひご利用ください。

《月会費・法人特典》

会員種別	月会費	プラン内容
レギュラー Regular	13,800円(税別)	●レッスン(フリー制) みなとみらい店の全てのプログラムにご参加いただけます。
4daysアンダー26会員 4 days under 26	8,800円(税別)	●好きな曜日・時間で、月に4日間ご利用いただけます。 ※26歳以下の方が対象です。
入会に必要なもの		
月会費	2ヶ月分	未成年者の入会手続きについて
入会金	10,000円(税別)	未成年者の入会については、親権者のご同意、もしくは申込書入会契約・債権譲渡契約書欄の記名とサインが必要となります。
事務登録料	6,000円(税別)	月払い会費について
引落口座	キャッシュカード	野村不動産ライフ&スポーツ株式会社は月払い会費に関して(株)セディナと債権譲渡契約をしております。ご入会後の月払い会費は(株)セディナより自動引き落としとなります。
公的身分証明書	運転免許証	※ご入会は16歳以上または高校生以上の方に限らせていただきます。※剣道(タトゥーシール含む)のある方、医師に運動が止められている方等は入会をお断りいたします。※入会時の特典適用によって、初期費用が異なる場合がございます。

※お手続き時のお支払いはクレジットカード、交通系電子マネーに限りません。店頭での現金のお取り扱いはございません。チャージもできません。



お問い合わせ・体験のご予約はこちらから **045-226-5330**

メガロスルフレ みなとみらい 検索

〒220-0012 神奈川県横浜市西区みなとみらい4丁目4番1 横浜野村ビル 1F