

春休み短期水泳教室

2/14(火)AM10:00より 2F フロントにて 受付開始!!

当日のAM11:00より、お電話でのご予約を承ります!

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

開催日 **3/29(水)～31(金)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	A 会員・一般	8:30～ 9:40	60名	あり
	B 会員・一般	9:45～10:55	100名	あり
	C 会員・一般	15:00～16:10	40名	あり

短期教室専用無料送迎バス運行

◆対象 新年少～小学生

◆受講料 会員:4,860円(税込)
一般:5,200円(税込)



ユア
認定証
発行

入会
特典

※4月1日(土)までに手続き、平成29年4月からスクールをスタートされる方が対象となります。

指定用品**3点セット** <水着・キャップ・スクールバッグ> **プレゼント!**

※指定ゴーグルは購入となります。



前向きなココロでカラダも変化する。

フィットネス



健康のためのトレーニング
《運動すると効果が期待できる4カ条》

- ①【生活面実感】筋トレは年齢に関係なく、生活の活動量がアップ!
- ②【快眠】運動後は頭がすっきりし、身体が疲労する!
- ③【体調良好】脳疲労(ストレス軽減)と血液循環促進!
- ④【前向き度アップ】歪み改善・思考力アップ!

スタジオ



グループレッスンでスポーツの楽しさ倍増!!

『ヨガ』『エアロ』『ダンス』『格闘技』『リラクゼーション』『太極拳』に加え『コア(体の芯)を鍛え、身体の歪みを整える調整系のレッスン』などもご用意しております。

アクア



水中でしか味わえない!4つの効果!!

- ①【浮力】水の浮力で体が軽くなり、無理なく「全身運動」をすることができます。
- ②【水圧】血液循環が良くなり「むくみ」や「肩こり」等の改善が期待されます。
- ③【抵抗】陸上よりも抵抗が多い分「効率良くカロリー消費」することができます。
- ④【水温】免疫力アップが期待でき、「風邪を引きにくく」なります。

リラクゼーション



癒しのスバ!
露天風呂の岩風呂・露天ジャグジーがオススメ!
ゲルマニウム風呂、シルキーバス、エステバス、露天ジャグジー、遠赤外線サウナ、ミストサウナ等ゆったりした時間をお楽しみ頂けます。

体調管理・体重管理…。
日々の積み重ねは着実にカラダを変えていきます。
それにはまず「カラダを動かす楽しみ」に目覚めさせることが大切。
快適な運動空間・スタッフのサポート、運動が初めての方や苦手な方も続けられる環境がここにあります。さあ!始めましょう!

www.yoursports.co.jp/

美ボディ!!スーパーシェイプ体験
運動にエステをプラスして効果UP!お悩みに合わせておトクに体験♪

初回体験 4,000円^{+税} (税込4,320円)

※着替え、カウンセリングの時間は含まれません。※お一人様1回限り。※ナ・キ・レ全店で痩身体験が初めての方に限りです。

<p>エンダモロジー 通常35分1回 13,000円+税(税込14,040円)</p> <p>セルライトを分解!</p>	<p>キャビテーション 通常20分1パーツ 6,000円+税(税込6,480円)</p> <p>厚い脂肪を溶かす!</p>	<p>メソボディスリム 通常30分2パーツ 6,000円+税(税込6,480円)</p> <p>美ラインをつくる!</p>	<p>トルマリン骨盤シェイプ 通常50分 13,000円+税(税込14,040円)</p> <p>骨盤から調整!</p>
---	--	--	---

上記痩身メニューから2つ選んで体験いただけます。

併設エステ **na.ki.re** beauty method TEL.047-375-7901 【営業時間】火～金11:00～21:00 / 土11:00～20:00 / 日・祝11:00～19:00
http://www.nakire.jp ※お1人様1回限り。有効期限:6月最終営業日まで。※施設会員外も利用可。詳しくはお問い合わせください。

オトクな入会特典 <対象>フィットネス・成人スクール

- ① 入会登録料が **0円** (通常3,240円)
- ② **マイメモキヨ** 商品券 **2,000円分プレゼント!**
- ③ **水素水プレゼント!**

※3か月以上在籍の方に限ります。 ※他のキャンペーンの特典との重複はできません。

