

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か条》

- ① **【生活面実感】**筋力は年齢に関係なく、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!

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。

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。

リラクゼーション

癒しのスパ!露天風呂の炭酸泉がおすすめ!!

炭酸泉は炭酸粒子（気泡）が全身について皮膚から身体へ入り込むことが出来る炭酸ガスを含んだ人工温泉です。酸性で肌に優しく、血行促進・疲労回復・関節痛・毛穴の引き締めによる美肌効果が高いと言われています。

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/ [ユアスポーツクラブ](#)



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**
- 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!**

NEW 30才以下専用の会員区分

U-30会員



月会費
7,560円 (税込)

営業時間内
フルタイムで利用可能

NEW 当クラブキッズスクール在籍している
お子様のママとパパ専用の会員区分

ママパパ会員



月会費
5,130円 (税込)

営業時間内
フルタイムで利用可能

**利用しやすい
価格に!** 会社帰りに
スパ&フィットネス!

ナイト会員



月会費
~~8,100円~~ (税込)
6,480円 (税込)
火~金 (祝日除く) 20:00~23:00

会員種別	月会費	利用曜日・時間等
好きな時にいつでも自由に! 正会員	9,500円 (税込10,260円)	火~金 9:00~23:00 土 9:00~21:30 日・祝 9:00~19:30
ご家族でお得に利用! 正家族会員	8,500円 (税込9,180円)	
主婦に人気! 平日会員	7,800円 (税込8,424円)	火~金 (祝日除く) 9:00~17:00 土 (祝日除く) 9:00~17:00
お勤めの方にピッタリ! ホリデー会員	7,000円 (税込7,560円)	土 9:00~21:30 日・祝日 9:00~19:30

※月曜日は休館となります。※上記時間は入館・退館時間となります。
日割計算にて入会即日ご利用できます。(※一部の会員区分を除く)

1回体験実施中!!

●体験料(税込): **1回1,080円** ※体験はお一人様1回
新規の方のみとなります。

月末までにご入会いただくと **体験料 半額(540円)キャッシュバック**

フィットネス



多彩なラインナップのマシンジムエリア。更に有酸素マシンには1台毎にテレビも完備。

スタジオ



約115本/週の充実のプログラムをご用意しました!

アクア



塩素剤を使用しない身体にやさしいプールです!

リラクゼーション



オススメは露天の炭酸泉!

キッズスクール

子供スイミングスクール コース一覧表

スクール区分	コース名	対象者	曜日	時間	月会費(税込)	備考
幼児	A	2才半~年少	月~土	14:30~15:30	週1回 6,800円 (税込7,344円)	週2回コースの方は 同一時間で 希望曜日を 週2日まで 選択できます。
	B	年少~小学生		15:30~16:30		
	C	年中~中学生		16:30~17:30		
初心者	C	年中~中学生	土	8:00~9:00	週2回 9,000円 (税込9,720円)	週2回以上の方は 希望曜日を 選択できます。
	D	年長~中学生	月~土	17:30~18:30	週1回 6,800円 (税込7,344円) 週2回 9,000円 (税込9,720円) 週3回以上 9,500円 (税込10,260円)	
	E	小学生~中学生		18:30~19:30		
選手育成	F	小・中学生	月~土	18:30~19:30	週1回 6,800円 (税込7,344円) 週2回 9,000円 (税込9,720円) 週3回以上 9,500円 (税込10,260円)	週2回以上の方は 希望曜日を 選択できます。

※曜日・コース・バスによっては定員となっている場合がございます。予めご了承下さい。

子供カルチャースクール コース一覧表

スクール区分	コース名	対象者	曜日	時間	月会費	備考
少年空手	Ka1	年中~小学生	月	16:30~17:30	週1回 6,800円(税込7,344円)	
	Ka2	小学生~中学生		17:30~18:30		
	Ka3	中学生以上	日	9:15~10:15		
スマイル 体育教室	St1a+b	年中~小学6年生	火・水	17:30~18:30	週1回 6,800円(税込7,344円)	スマイル体育教室は 週2回コースも 選べます。
	St2		土	10:30~11:30	週2回 9,000円(税込9,720円)	
エイベックス ダンスマスター	DM1a	リトルキッズ(4~6才)	月	15:45~16:45	週1回 8,000円(税込8,640円)	※詳しくは クラブまで お問合せ下さい。
	DM1b	キッズ(小学生)		17:00~18:00		
	DM1c	ティーン(中学・高校生)		18:15~19:45		
	DM4b	キッズ(小学生)	木	17:30~18:30		
	DM5b		17:50~18:50			
DM5c	※キッズベーシック	金	19:00~20:00	週1回 8,000円(税込8,640円)		
DM5d	ティーン(中学・高校生)		20:10~21:40	週1回 10,000円(税込10,800円)		



スパ&スポーツ **ユアー習志野** TEL.047-467-0505(代) 千葉県船橋市 習志野台1-19-10