

# 前向きなココロでカラダも変化する。

## 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。

## サーキットトレーニング



### 1回たった30分!男性も利用可能

短時間で筋トレ+有酸素運動!  
時間のない方や初心者の方に人気です!!  
30分でカラダが変わる!  
是非実感してください。



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/](http://www.yoursports.co.jp/) [ユアスポーツクラブ](#)

検索



## オススメ

スタジオ + Shape Your-Body You-Fit + プール  
すべての施設を楽しめる!!

「フィットネス会員」**7,000円**  
(税込7,560円)

月会費

## オトクな入会特典

<対象>クラブ・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!**

# 1回体験実施中!!

※体験はお一人様1回新規の方のみとなります。

●体験料(税込): 1回1,080円

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

あなたにピッタリのプログラムがきっと見つかります!

「ゆったり」はじめたい方に!

オススメ

ヨガ/アロマリラックス

柔軟性向上・身体のケアのために気軽にご参加ください。



オススメ

ウォーキング&ストレッチ

疲れを癒し、心身共にリフレッシュ効果があります。

「リラックス」「癒し」「呼吸」の効果で  
身体の調子を整えたい方に!

オススメ

ピラティス / 骨盤エクササイズ

心身のゆがみを調整し、心と身体のバランスを整えます。



音楽に合わせて  
ダンスを楽しみたい方に!

オススメ

ZUMBA (ズンバ) / ジャズダンス

大人気!ダンスエクササイズです。



オススメ

アクアビクス / パワーダンス

有酸素運動が心肺機能の向上や脂肪燃焼を促進!

脂肪燃焼・持久力アップ・汗をかいて  
リフレッシュしたい方に!

オススメ

ボディメイク

全身の引き締めにも効果的な筋力トレーニングです。



オススメ

アクアサーキット

ひざ痛や腰に不安のある方にも安心、筋力UP!

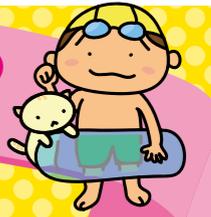
オススメ スタジオ + You-Fit + プール 月会費  
すべての施設を楽しめる!! 「フィットネス会員」7,000円 (税込7,560円)

会員種別	月会費	対象	ご利用時間	特徴
You-Fit会員	5,000円 (税込5,400円)	高校生以上の方	日月 9:00~18:30 火~土 9:00~21:00	30分フィットネス! マシン+有酸素運動のサーキット トレーニングでシェイプアップ!!
シニア	5,300円 (税込5,724円)	65歳以上の方	月・火・木・金 7:30~9:45 月~金 12:00~14:45 火~金 18:15~22:30	好きな時間に自由に! マイペースで利用できます。
ヘルシー	6,000円 (税込6,480円)	中学生以上の方	土 9:00~22:30 日 9:00~18:30	※プールのみのコースとなります。

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) 他の会員区分はクラブまでお問合せ下さい。

スイミング  
スクール

# 1日無料体験会



要予約 保護者の方もご見学いただけます

開催日: 6/18(日)

8:00~9:00 対象 年少~中学生



体験  
特典

体験後、月末までにご入会手続きをすると...

クラブ指定キャップ&水着プレゼント!



通常授業も無料で体験できます!!

スイミング

空手教室



子供のスイミングコース

コース名	対象者	曜日	時間
親子	6ヶ月~2才11ヶ月	月	11:10~11:45
		水	14:15~15:00
幼児	2才半~4才	月	15:25~16:10
		火	
		木	14:25~15:10
		土	

コース名	対象者	曜日	時間
初心者	幼稚園年少児 小学校2年生	月	15:15~16:15
		火	
		水	14:15~15:15
		木	
		金	
初心者	幼稚園年中児 小学生	月	16:15~17:15
		火	
		水	15:15~16:15
		木	
		金	
初心者	小学生 中学生	月	17:15~18:15
		火	
		水	16:15~17:15
		木	
		金	

コース名	対象者	曜日	時間	月会費
育成	4泳法の修了者	月	18:15~19:30	6,150円/週1回 (税込6,642円)
		火		7,850円/週2回 (税込8,478円)
		水	8,650円/週3回以上 (税込9,342円)	
		木		
選手	選抜	別枠指定	別枠指定	9,000円 (税込9,720円)

親子・幼児・初心者

週1回 5,900円(税込6,372円)

週2回 7,500円(税込8,100円)

週2回は曜日選択自由、月~土まで選べます

スクールバス  
3台送迎!!



◆馬橋・八ヶ崎 方面 ◆西馬橋・新松戸 方面 ◆古ヶ崎・栄町 方面

子供のスタジオコース

コース名	対象者	曜日	時間	月会費
空手教室	幼稚園年中~小学校2年生	水	16:10~17:10	5,900円 (税込6,372円) /月4回
	小学生~中学生	水	17:15~18:15	

大人スイミングスクール 曜日・時間は  
お問い合わせ下さい  
週1回 6,000円(税込6,480円)  
週2回 7,500円(税込8,100円)

[your] SPORTS CLUB SHINMATSUDO ユアースポーツクラブ 新松戸

TEL.047-347-0505(代)

千葉県松戸市新松戸 3-300