

夏休み短期教室

水泳教室

6/12(火)AM9:00より好評受付中!!

※当日は混雑が予想されます。ご了承下さい。 ※お1人様のお申込数に制限はございません。 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

開催日 I期 **7/25(水)~27(金)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	A 会員・一般	9:00~10:15	70名	○
	B 会員・一般	10:30~11:45	70名	○
	C 会員・一般	14:15~15:30	70名	○

開催日 II期 **7/29(日)~31(火)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	D 会員・一般	9:00~10:15	70名	○
	E 会員・一般	10:30~11:45	70名	○

開催日 III期 **8/22(水)~24(金)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	F 会員・一般	8:00~9:15	50名	×

◆対象 **年少~中学生**

◆受講料 会員:4,320円(税込)

一般:4,860円(税込)

短期教室専用無料送迎バス運行

ユアー認定証
発行

入会特典

指定用品 **3点セット**

+ ユアープラス1ヶ月分
プレゼント
水着
キャップ
バッグ

※指定ゴーグルは購入となります。
※I期:7/31(火)までにお手続きの方が対象となります。
※II・III期:8/31(金)までにお手続きの方が対象となります。

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か条)

- 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」水の浮力が体が軽くなり、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。

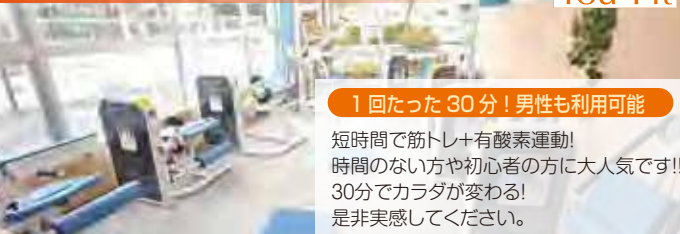
リラクゼーション



癒しのスパ!

露天風呂がおすすです!
季節によって変化する癒しの緑花と露天風呂では珍しい大型テレビを設置しております。
ぜひ、この心地よい空間で運動後の疲れを癒してください!

サーキットトレーニング



Shape Your-Body
You-Fit

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/ [ユアスポーツクラブ](#)

検索



今回だけのおトクな限定入会特典!!

フィットネス・成人スクール

入会登録料 **0円** + 水素水 **1杯** プレゼント
さらに…ベネフィット・ワン 1ヵ月プレゼント

キッズスイミング

クラブ指定用品
2点セットプレゼント!
(キャップ&水着)
+ ベネフィット・ワン 1ヵ月プレゼント

