

# 春休み短期水泳教室

## 2/14(火)AM9:00より受付開始!!

当日のAM11:00より、お電話でのご予約を承ります! ※当日は混雑が予想されます。ご了承下さい。 ※各コースとも定員になり次第締め切らせて頂きます。

開催日 I期 **3/28(火)~30(木)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	A 会員・一般	9:30 ~ 10:30	80名	○
	B 会員・一般	10:45 ~ 11:45	80名	○
	C 会員・一般	15:00 ~ 16:00	50名	○

開催日 II期 **3/31(金)~4/2(日)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	D 会員・一般	9:30 ~ 10:30	80名	○
	E 会員・一般	10:45 ~ 11:45	80名	○
	F 会員・一般	15:00 ~ 16:00	50名	○



◆対象 新年少~中学生 ◆受講料 会員:4,860円(税込) 一般:5,200円(税込)  
★併用割引(500円)有り ※詳しくはお問い合わせ下さい。

ユアー認定証発行

短期教室専用  
無料送迎バス運行

入会特典

I期・3月31日(金)までに手続き、  
II期・4月9日(日)までに手続き、  
2017年4月もしくは5月スクール開始の方に!!

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!



# 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。

Shape YourBody  
You-Fit

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**(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!