



夏休み短期教室

水泳教室

6/13(火)より好評受付中!!

※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(火)~27(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	80名	○

開催日 II期 **7/28(金)~30(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	80名	○

開催日 III期 **7/31(月)~8/2(水)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	G 会員・一般	9:00~10:00	60名	×

開催日 IV期 **8/7(月)~9(木)3日間**

コース	対象	時間	定員	バス
水泳	H 会員・一般	9:00~10:00	60名	×

◆対象 **年少~中学生**

◆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 **指定用品
3点セット
プレゼント!**

水着
キャップ
バッグ (リュックタイプ)



※指定ゴーグルは購入となります。
※I・II期:8/13(日)までにお手続きの方が対象となります。
※III期・IV期:8/31(木)までにお手続きの方が対象となります。

短期教室専用無料送迎バス運行

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/ [ユアスポーツクラブ](#)

検索

オススメ

スタジオ + Shape YourBody 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!