

# 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。

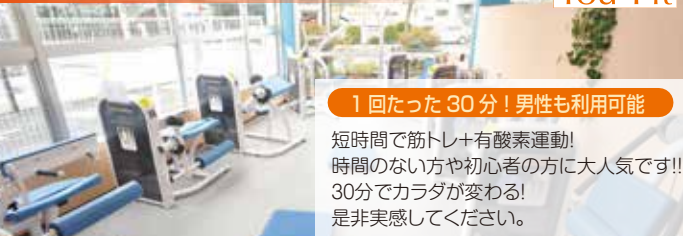
## リラクゼーション



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



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/) [ユアースポーツクラブ](#)



## 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!

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

フィットネス



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

スタジオ



癒し系から楽しいエアロピクスまで、身体の喜び様々なエクササイズをご用意しております!

アクア



水中歩行など、リハビリからトレーニングまで多目的に使えるセラピーゾーンがございます。

リラクゼーション



広々とした空間で、ゆったりした時間をお楽しみ頂けます。

サーキットトレーニング



会員種別	月会費	利用曜日・時間等
正会員	9,000円 (税込9,720円)	火~金 8:00~23:00 土 9:00~21:00 日・祝日 9:00~20:00
正家族会員 <small>※正会員のご家族の方</small>	7,500円 (税込8,100円)	
平日会員	7,000円 (税込7,560円)	火~金 8:00~17:00 土 9:00~17:00 ※日・祝はご利用いただけません。

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カ条》



- 『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!
- 『快眠』運動後は頭がすっきりし、身体が疲労する!
- 『体調良好』脳疲労(ストレス軽減)と血液循環促進!
- 『前向き度アップ』歪み改善・思考力アップ!

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。

水中でしか味わえない!4つの効果!!



- 『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。
- 『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。
- 『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。
- 『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。

癒しのスパ!



露天風呂がおすすめです!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!

1回たった30分!男性も利用可能



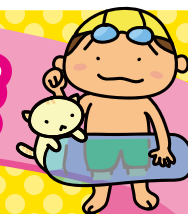
短時間で筋トレ+有酸素運動! 時間のない方や初心者の方に大人気です!! 30分でカラダが変わる! 是非実感してください。

会員種別	月会費	利用曜日・時間等
プール・スパ会員 <small>※プール・スパゾーンのみのご利用となります。</small>	7,000円 (税込7,560円)	火~金 8:00~23:00 土 9:00~21:00 日・祝 9:00~20:00
ナイト会員	6,500円 (税込7,020円)	火~金 19:30~23:00 土 18:30~21:00 ※日・祝はご利用いただけません。
You-Fit会員	5,000円 (税込5,400円)	火~金 9:30~22:00 土 10:00~20:00 日・祝 10:00~19:00

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)

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: **10/22(日)** 8:00~9:00

対象 2才7ヶ月(オムツがとれている方)~小学生・中学生

当日の持ち物 水着・スイムキャップ・タオル・ビニール袋2枚(タオル入れ・靴入れ)



体験特典 10/31(火)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!**

※ゴーグル・スクールバッグは別途ご購入をお願いします

通常授業も無料で体験できます!!

スイミング



スマイル体育教室



ジュニアバレエ教室



スイミングスクール一覧

コース名	対象	曜日	時間	月会費
親子	6ヶ月~3才6ヶ月	週2回 *1 火・金・土	11:00~11:45	6,149円(税込6,640円)/週2回 4,649円(税込5,020円)/週1回
ウォーターキッズ	2才7ヶ月~4才	火~金 土	15:30~16:30 14:00~15:00	7,949円(税込8,584円)/週2回 曜日選択自由 月~土まで選べます
初心者	幼稚園年少	月~金	15:30~16:30	
	小学生(低学年向き)	土	14:00~15:00	
	幼稚園年長~小学生(低・中学年向き)	月~金	16:30~17:30	
育成	小学生(高学年向き)	月~金	17:30~18:30	6,149円(税込6,640円)/週1回
		土	16:00~17:00	
選手	クラブで定める記録を突破した方 (小学4年生以上)	月~金	17:30~18:30	6,149円(税込6,640円)/週1回 8,849円(税込9,556円)/週3回 8,900円(税込9,612円)/週4回・週5回
		土	18:30~19:35	
	クラブで定める記録を突破した方	*練習曜日・日程は別途 朝練5:00~7:00		9,500円(税込10,260円)

スタジオスクール一覧

コース名	対象	曜日	時間	月会費
スマイル体育教室	幼稚園年長	水	16:30~17:30	6,149円 (税込6,640円)/週1回
	小学6年生		17:30~18:30	
ジュニアバレエ教室	年中~小学2年生 (低学年向き)	木	16:30~17:30	6,149円 (税込6,640円)/週1回
	小学3年生以上		17:30~18:30	

スクールバス3台送迎!!

- ◆我孫子市内 方面
- ◆布佐 方面 ◆青山台 方面

詳しくはお問い合わせ下さい。



SPA&SPORTS YOUR SPA&スポーツユアー我孫子

我孫子市東我孫子 2-17-3

ご見学はお気軽に お申し込み・お問い合わせは

TEL.04-7183-0505(代)