

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カ条》

- 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」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!
露天風呂の岩風呂・露天ジャグジーがオススメ!
ゲルマニウム風呂、シルキーバス、エステバス、露天ジャグジー、遠赤外線サウナ、ミストサウナ等ゆったりした時間をお楽しみ頂けます。

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/ [ユアースポーツクラブ](#)

美ボディ!!スーパーシェイプ体験
運動にエステをプラスして効果UP!お悩みに合わせておトクに体験!

初回体験 4,000円^{+税} (税込4,320円)

※着替え、カウンセリングの時間は含まれません。※お一人様1回限り。※ナ・キ・レ全店で瘦身体験が初めての方に限りです。

エンダモロジー 通常35分1回 13,000円+税(税込14,040円)	キャビテーション 通常20分1パーツ 6,000円+税(税込6,480円)	メソボディスリム 通常30分2パーツ 6,000円+税(税込6,480円)	トルマリン骨盤シェイプ 通常50分 13,000円+税(税込14,040円)
---	--	--	---

セルライトを分解! 厚い脂肪を溶かす! 美ラインをつくる! 骨盤から調整!

上記瘦身メニューから2つ選んで体験いただけます。

併設エステ **na.ki.re** beauty method TEL.047-375-7901 <http://www.nakire.jp> 【営業時間】火~金11:00~21:00 / 土11:00~20:00 / 日・祝11:00~19:00
※お1人様1回限り。有効期限:6月最終営業日まで。※施設会員外も利用可。詳しくはお問い合わせください。

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



フィットネス

最新マシンの多彩なラインナップがトレーニング効果を高めます。

アクア

【25mプール】6コース(水深1.1m)の本格的競泳プール
【多目的プール】可動する床で水深が、50cm~2mまで変化する多機能プール

スタジオ

初めての方でも安心してご参加できる多彩なプログラムをご用意しております。

リラクゼーション

18種類のお風呂がある本格的スパです。

会員種別	月会費	利用曜日・時間等	対象
フルタイム会員	9,300円 (税込10,044円)	火~金 9:00~23:00 土 9:00~22:15 日・祝 9:00~20:00	高校生以上
ファミリー会員	(2名) 16,600円 (税込17,928円)		
マスター会員	10,300円 (税込11,124円)		
マスターファミリー会員	(2名) 18,600円 (税込20,088円)		
アンダー30会員	7,000円 (税込7,560円)	日・祝 9:00~20:00	高校生以上 30才以下
マスターアンダー30会員	8,000円 (税込8,640円)		
アクア会員	7,800円 (税込8,424円)		
平日会員	7,800円 (税込8,424円)		
アフタヌーン会員	4,500円 (税込4,860円)	火~金 13:00~18:00 ※土・日・祝のご利用はできません	高校生以上
フレックス4会員	4,500円 (税込4,860円)	月4回、営業時間内はいつでもご利用頂けます。	

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)

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!

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。

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。

癒しのスパ!露天風呂の岩風呂・露天ジャグジーがオススメ!!



ゲルマニウム風呂、シルキーバス、エステバス、露天ジャグジー、遠赤外線サウナ、ミストサウナ等ゆったりした時間をお楽しみ頂けます。

1回体験実施中!!

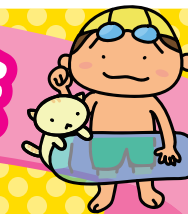
●体験料(税込): 1回1,080円

※体験は一人様1回新規の方のみとなります。

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

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: 11/18 (日)

8:30~9:30 対象 年少~小学生



体験
特典

体験後、指定期日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!

⊕ ユアープラス 1ヶ月プレゼント

通常授業も無料で体験できます!!

スイミング



ジュニア空手教室



ジュニアバレエ



体育教室



スイミング コース一覧

コース名	対象	曜日	時間	月会費
親子	6ヶ月~3才	週2回 火・土	11:00~12:00	6,500円 / 週2回 (税込7,020円)
幼児	2才半~年少	火~金	15:15~16:15	8,200円 / 週2回 (税込8,856円)
初中級者	幼稚園年少 ~ 小学3年生	火~金	15:15~16:15	曜日選択自由 火~土まで選べます
		土	14:15~15:15	6,500円 / 週1回 (税込7,020円)
初中級者	幼稚園年長 ~ 小学生	火~金	16:20~17:20	8,200円 / 週2回 (税込8,856円)
		土	15:20~16:20	曜日選択自由 火~土まで選べます
		火~金	17:25~18:25	6,500円 / 週1回 (税込7,020円)
上級者	小学生~高校生	火~金	18:25~19:25	9,100円 / 週4回 (税込9,828円)
選手育成		週4回	18:15~19:30	

※コースによっては定員でお待ちいただく場合もございます。

スクール授業日
火~土曜日運行

「無料送迎クラブバス」是非ご利用ください!!

- 松戸・小山方面
- 三矢小台・矢切方面
- 胡録台・松戸新田方面
- 高塚・曾谷方面



カルチャー コース一覧

コース名	対象	曜日	時間	月会費
ジュニア空手教室	年長~中学生	火・金	17:20~18:20	7,500円 (税込8,100円)
		火 金		6,000円 (税込6,480円)
ジュニアバレエ	小学生 ~ 年少~年長	土	8:00~9:00	6,000円 (税込6,480円)
			9:05~9:50	
体育教室	年中~小学6年生 ~ 年中~小学1年生	火	16:15~17:15	6,000円 (税込6,480円)
		木	17:20~18:20	



スパ&スポーツユア-北国分

千葉県市川市堀之内 3-8-11 / 北総鉄道 北国分駅徒歩 3分

ご見学はお気軽に 申し込み・お問い合わせは
ミニマイクシヨニョ イコイコ

TEL.047-371-1515(代)