

# 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/](http://www.yoursports.co.jp/) [ユアースポーツクラブ](#)

検索

**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<sup>+税</sup>** (税込4,320円)  
※着替え、カウンセリングの時間は含みません。※お一人様1回限り。※ナ・キ・レ全店で痩身体験が初めての方に限ります。

併設エステ **na·ki·re** beauty method  
TEL.047-375-7901 【営業時間】火～金11:00～21:00 / 土11:00～20:00 / 日・祝11:00～19:00  
<http://www.nakire.jp> ※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。

**エンタモロジー**  
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)

**メソポディスリム**  
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!  
深い脂肪を溶かす!  
美ラインをつくる!  
骨盤から調整!

上記痩身メニューから2つ選んで体験いただけます。

## 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。

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』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

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: 5/19 (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<br>火・土 | 11:00~12:00 | 6,500円 /週2回<br>(税込7,020円) |
| 幼 児     | 2才半~年少              | 火~金        | 15:15~16:15 | 8,200円 /週2回<br>(税込8,856円) |
| 初中級者    | 幼稚園年少<br>~<br>小学3年生 | 火~金        | 15:15~16:15 | 曜日選択自由<br>火~土まで選べます       |
|         |                     | 土          | 14:15~15:15 | 6,500円 /週1回<br>(税込7,020円) |
| 初中級者    | 幼稚園年長<br>~<br>小学生   | 火~金        | 16:20~17:20 | 8,200円 /週2回<br>(税込8,856円) |
|         |                     | 土          | 15:20~16:20 | 曜日選択自由                    |
|         | 小学生<br>~<br>中学生     | 火~金        | 17:25~18:25 | 曜日選択自由<br>火~土まで選べます       |
|         |                     | 土          | 16:25~17:25 | 6,500円 /週1回<br>(税込7,020円) |
| 上 級 者   | 小学生~高校生             | 火~金        | 18:25~19:25 |                           |
| 選 手 育 成 |                     | 週4回        | 18:15~19:30 | 9,100円 /週4回<br>(税込9,828円) |

※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<br>空手教室 | 年長~中学生   | 火・金    |             | 7,500円<br>(税込8,100円) |
|              |          | 火<br>金 | 17:20~18:20 | 6,000円<br>(税込6,480円) |
| ジュニア<br>バレエ  | 小学生      | 土      | 8:00~9:00   | 6,000円<br>(税込6,480円) |
|              | 年少~年長    |        | 9:05~9:50   |                      |
| 体育教室         | 年中~小学6年生 | 火      | 16:15~17:15 | 6,000円<br>(税込6,480円) |
|              | 年中~小学1年生 | 木      | 17:20~18:20 |                      |



スパ&スポーツユアー北国分

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 お申し込み・お問い合わせは  
ミニマイクショニ イコーイコー

TEL.047-371-1515(代)