

# 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!

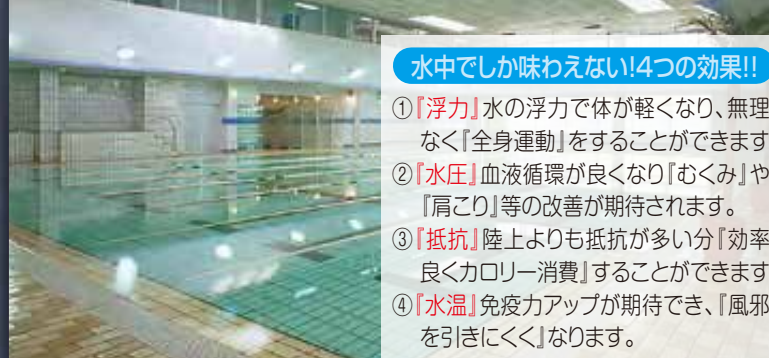
## スタジオ



### 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。

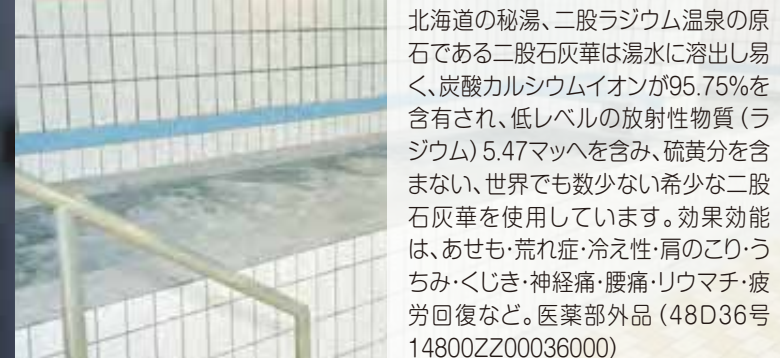
## アクア



### 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!北海道・二股ラジウム温泉 導入!

北海道の秘湯、二股ラジウム温泉の原石である二股石灰華は湯水に溶出し易く、炭酸カルシウムイオンが95.75%を含有され、低レベルの放射性物質(ラジウム)5.47マツヘを含み、硫黄分を含まない、世界でも数少ない希少な二股石灰華を使用しています。効果効能は、あせも・荒れ症・冷感性・肩のこり・うちみ・くじき・神経痛・腰痛・リウマチ・疲労回復など。医薬部外品(48D36号14800ZZ00036000)

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/

# 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  
+ ベネフィット・ワン 1ヶ月プレゼント

キッズスイミング

クラブ指定用品  
3点セットプレゼント!  
(水着&キャップ&バッグ)  
+ ベネフィット・ワン 1ヶ月プレゼント

# 1回体験実施中!!

●体験料(税別): 1回1,000円▶**体験料 半額(500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



効果的な運動が出来る24種類の最新マシンを完備しています。

## スタジオ



レッスンは初心者から上級者向けのプログラムをご用意しております。

## アクア



全7コース(25m×13m) 広々空間で快適にご利用頂けます。

## リラクゼーション



運動後のリラックスタイムに、ぜひご利用下さい。

会員種別	ご利用時間	月会費	家族会員	特典
フルタイム会員	月～金 9:00～23:00 土 9:00～22:00	7,000円	6,500円	+1,000円で タオルレンタル可
スイムヘルス会員 <small>*プールサウナジャグジーのみご利用</small>	日 10:00～19:00 祝日 10:00～20:00	6,000円	—	—
ナイトマスター会員	月～金 18:00～23:00 土 18:00～22:00 <small>*月～土/9:00～18:00、日祝は除く</small>	6,000円	—	タオル(バス・フェイス) レンタル付き

\*プールファミリー会員…プールのみのご利用となります。また、小学生以下のお子様だけのご利用は出来ません。

**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!

## 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!!



- 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。

## 癒しのスパ! 北海道・二股ラジウム温泉 導入!



北海道の秘湯、二股ラジウム温泉の原石である二股石灰華は湯水に溶出し易く、炭酸カルシウムイオンが95.75%を含有され、低レベルの放射性物質(ラジウム)5.47マッへを含み、硫黄分を含まない、世界でも数少ない希少な二股石灰華を使用しています。効果効能は、あせも・荒れ症・冷感性・肩のこり・うちみ・くじき・神経痛・腰痛・リウマチ・疲労回復など。医薬部外品(48D36号14800ZZ00036000)

会員種別	ご利用時間	月会費
ホリデー会員	土 9:00～22:00 日 10:00～19:00 祝日 10:00～20:00 <small>*月～金を除く</small>	6,000円
平日会員	月～土 9:00～18:00 <small>*日祝日を除く</small>	5,500円
<b>おすすめ</b> フレックス4会員	月～金 9:00～23:00 土 9:00～22:00 日 10:00～19:00 祝日 10:00～20:00	4,500円
プールファミリー会員* <small>1歳以上の同居家族(5名様まで)</small>	日 10:00～13:00 <small>*月～土 祝日を除く</small>	5,000円

# 授業内無料体験実施中



## スイミング



## ジュニアHIP HOP



## ジュニア空手教室

子供のスタジオコース

コース	対象	曜日	時間	月会費
ジュニアHIP HOP	年長～小学6年生	火・水	17:10～18:10	週1回 6,000円
ジュニア空手教室 <small>新種員会種員空手</small>	小学5年生～中学生	火・水	18:10～19:10	週1回 6,000円
スマイル体育教室	年長～小学6年生	金	16:00～17:00	週1回 6,300円

## 無料スクールバス(3台)運行

シートベルトの着用を義務付けております

- ◆春江・一之江(駅南)・松江(南側)方面
- ◆一之江(駅北)・大杉・松江(北側)方面
- ◆北葛西・中葛西・東葛西方面

\*曜日・コース・バスによっては定員となっている場合がございます。予めご了承下さい。



## スマイル体育教室

子供のスイミングコース **お得な振替制度有り**

親子水泳教室のみお休みな回数分全て振替可。

コース	対象	曜日	時間	月会費
親子水泳教室	6か月～3才のお子様と保護者	水・土	10:40～11:30	週1回 5,000円
幼児	2才～年少	月～土	15:00～16:10	週1回 6,000円
初心者	年少～小学2年生	月・火・木	15:00～16:10	
	年中～小学生	水・土	15:00～16:10	週2回 7,500円*1
		月～土	16:00～17:10	
育成	年長～中学生	月～土	17:10～18:20	週1回 6,000円 週2回 7,550円 週3回 8,350円 週4回 8,400円
		月～土	18:20～19:30	
	小学生～中学生*2	月～土	18:20～19:30	
選手	小学生～高校生*2	別枠指定		週6回以上 9,000円

\*1 週2回コース→同じ時間帯のコースからお好きな曜日をお選び下さい。 \*2...コーチ推薦が必要

\*表示価格はすべて税別価格となります。

**[your] ユアースポーツクラブ 船堀** ご見学はお気軽に お申し込み・お問い合わせは **TEL.03-3877-0505(代)**  
FUNABORI 東京都江戸川区船堀 4-16-1