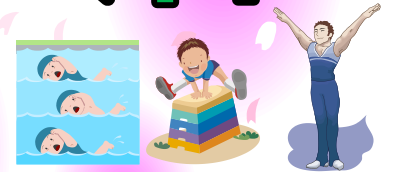


春うら彩華で始める新生活

暖かくなると何もかもが**楽しい** だから運動に**挑戦**する**春**



初期登録料 **0**円 ※詳細については、お気軽にお問い合わせください。
※事務手数料1,050円(税込)が別途必要

体育で **大活躍** 体操教室

夏の準備は、今からが大切 Summer Preparation

運動により、効果を出す秘策は「継続する」ということ。『トレーニング5大原則』からも「継続性の原則」という言葉が存在するくらい、続けることは大切。週1回から始める運動は1カ月に4~5回の運動頻度。体は一夜漬けがきかないことは皆さんもご存知だと思います。目先の夏の為、そして生涯の為、今運動を始めませんか？

4月はとってもお得な入会特典で皆様をお待ちしております。
お子様も新学年になり、様々なことにチャレンジできる時期になると思います。
彩華スポーツクラブで元気に楽しくそして礼儀正しくスクールライフを充実させましょう！

3歳~小学生を対象にマット・跳び箱・鉄棒・トランプ・リソを行う体操。お子様の成長を育む場として有効です。
学校体育の必修科目、体操を一足先に習得しよう！
(月~金(火曜以外)計10クラスを完備)

こどもの習い事人気No.1 スイミング

幼少期から始める水泳にはメリットばかり！
風邪になりにくくなる。喘息の改善。心肺機能の向上等
基礎体力作りに水泳は最適です！
(月~土計18クラスを完備)



Jr. スクール無料送迎バス運行中 篠山市内 三田方面

トレーニング豆知識 ~シェイプアップ編~

シェイプアップで何よりも大切なことは、「筋量を増やすこと」。歩く、走る、泳ぐといった有酸素運動が脂肪燃焼にいいことは有名ですが、その脂肪を燃やす為の材料となるのが「筋肉」。シェイプアップ近道には、この「筋肉」がキーポイントになります。彩華スポーツクラブでは、専用の体組成器で筋量と脂肪量を測定し、個人に合った運動プログラムの提案をします。



Jr. スクール一覧 Lesson

- 水泳(親子・子ども・選手・準選手等)
- 体操
- キッズジャズ
- 合気道
- 空手
- キッズフラ
- 十坪ジム

ご家族・ご友人に健康ギフト会員紹介キャンペーン

紹介者：骨盤調整チェア回数券・洗車7リットルカード
入会者：フィット协会会员：初期登録料通常 5,250円⇒0円・骨盤調整チェア回数券 Jr.スクール会員：初期登録料通常 5,250円⇒0円
指定バッグ or リュック



Saiha Sports 彩華スポーツクラブ JR篠山駅前スク

月~金 / 10:00~22:00 土・祝 / 9:00~18:00 日曜日休館
ホームページ <http://www.saika-sports.com/>

TEL.079-594-5205

登録会員募集中!

ファミリーロード
KOSUの駅ビル
彩華スポーツ
おぎの歯科医院
1F テナント募集中!

チラシ有効期限2012/4/28