

“今年こそ頑張る”

というあなたは **彩華に集合**

February

2月は体験が

**オトク**



2月1日～28日  
体験無料

**なかなか運動が続かない**

「毎年運動目標は掲げるけどなかなか続かない。」「運動はしないといけないと分かっているけど外は寒いし。。。」そんなあなたを彩華は応援します！彩華スポーツクラブでは、多くの会員様が毎日いきいきと運動されています。そう！あなたは1人じゃない！

膝痛改善・泳力アップ  
リラクゼーションに

プール利用が

シェイプアップ・ダイエットに  
エアロビクス・ダンス・ヨガetc

充実レッススが

体験せ〜んぶ  
**無料**

筋力・体カアップ  
運動不足解消に

マシンジムが

筋肉痛の起こりにくい最先端マシンで  
肩こり・腰痛・競技能力向上に

十坪(とつぼ)ジムが

※体験はお1人様1回限り（1回のご利用で全ての施設が利用可能）  
※通常体験料 2,100円(税込)※ご利用の際は事前にお問い合わせください。

2月は初期登録料 2,100円キャンペーン

通常6,300円

入会時に必要な物：初期登録料・月会費2カ月分・通帳・銀行印



特別企画

シェイプアップ **無料** 講座開催

2/18日 10:30～12:00

※定員30名 要予約 場所:当ビル4F武道場にて



専門トレーナーがシェイプアップの近道をあなたにだけお伝えします！！

さいか

**彩華スポーツクラブ** tel.079-594-5205

〒669-2212 篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル  
営業時間：平日 10時～22時 祝・日 10時～18時  
休館日：日曜日・月末(不定)

彩華スポーツクラブ 検索

お気軽にお問い合わせください。

## 習い事を始めよう！

水泳・体操はお子様の成長にとってもいい！



3歳～小学生期が最も運動神経が発達する時期と言われており、専門用語で「ゴールデンエイジ」と言います。この神経系が著しく発達する時期に運動をすることとはとても大切なことなのです。

特に水泳や体操は左右対称の動きの要素が多く、バランスの良い体づくりに優れています。

水泳は生涯スポーツとも言われ、幼児から高齢者まで幅広く愛されているスポーツでもあります。



又、本来の呼吸（鼻から吸って鼻から吐く）を水泳では口から吸って鼻から吐くという呼吸法により呼吸器系の強化や喘息の改善にもつながります。

心肺機能の向上にも期待ができ、又全身運動であることから様々なスポーツの原点として捉えられ多くの人が運動を始める導入段階に水泳を支持し

ています。

「走る・跳ぶ・回る」といった要素を兼ねそろえた「体操」。

現代のお子様は苦手とされている「柔軟性の向上」にも取り組み、在籍者のほとんどのお子様が高い柔軟性を維持しています。



体操教室では、マット運動、跳び箱、鉄棒、トランポリンを中心にを行っています。

2カ月に1回の進級テストでは日頃の練習の成果を発揮し、お子様の非常に高い集中力に担当コーチも感心させられます。

彩華スポーツクラブではお子様に「やればできる。」「という達成感、苦手なことにも挑戦するチャレンジ精神、集団生活から学び協調性、更に上達するという向上心を育んでいきます。その他にも「空手・合気道・ジャズダンス・フラダンス・親子スイミング・十坪ジム会員」もご用意しています。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

## 保護者の声

Happy Voice

### ◆喘息が治った◆

喘息もちの息子でしたが水泳を始めたことで全くなくなり、又、最後までやりきるといふ心が強くなりました。（お子様9歳 水泳保護者）

### ◆自立心が出てきた◆

寝つきがよくなり、水泳の用意を自らするという自立心が育ちました。（お子様2歳 親子スイミング会員）

### ◆集中力のUP◆

学校生活での集中力が高まり、私生活でも落ち着きが出てきました。（お子様8歳 体操教室保護者）

### ◆好奇心が旺盛に◆

外で遊ぼうとすることが増え、何事にも好奇心を持つようになりました。（お子様6歳 体操教室保護者）

## 2月は初期登録料2,100円

## スクール 無料 体験会実施

- ◆通常初期登録料 6,300円（税込）
- ◆通常体験料 2,100円（税込）
- ◆各スクールお1人様1回のみ
- ◆対象：水泳・体操・空手・合気道  
ジャズダンス・フラダンス・親子スイミング・十坪ジム

