

寒い冬は、暖かい環境で身体を動かしませんか?!

# 施設 2 回無料体験会 開催



## 充実のスタジオレッスンプログラム

月	火	水	木	金	土
10:30(45) 太極拳	10:30(40) ウォーキング エアロ	10:20(15) ストレッチ	10:30(90) ヨガスクール 【4F武道場にて】	10:20(40) ピラティス	10:15(15) スタジオ入門
11:45(75) フラダンス 【第1・3週のみ】	11:20(40) フィットネスヨガ	10:40(60) 3B体操	10:30(45) ウォーキング エアロ	11:05(30) ショートエアロ	10:35(45) ウォーキング エアロ
19:30(75) フラダンス 【第1・3週のみ】	19:45(50) ヨガ& ピラティス	19:30(75) フラダンス 【第2・4週のみ】	11:30(30) ステップエクサ	19:30(20) 美・ストレッチ	
19:50(45) ピラティス 【第2・4週のみ】	20:45(50) エアロ& コアリスム	19:50(45) ピラティス 【第1・3週のみ】	20:00(50) ジョギング エアロ	20:00(90) ヨガスクール	
20:50(45) ステップエクサ			21:00(40) ストリート ダンス		



おひとり様  
施設が2回まで  
体験できます。

## 施設 2 回無料体験会

【実施期間】平成26年1月～2月末

【場 所】彩華スポーツクラブ

【体験時間】営業時間内

【持 ち 物】

～スタジオ・マシンご利用の場合～

動きやすい服装・上履きシューズ・飲み物等

～プール・ジャグジーご利用の場合～

水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル等

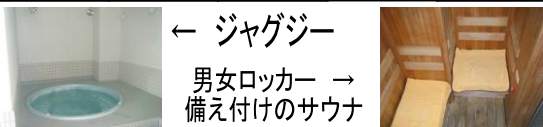
【対 象 者】

16歳以上(高校生可)

楽しいレッスンへのご参加以外にも、  
ご自由に施設をご利用いただけます。

## 初心者にやさしいプールレッスンプログラム

月	火	水	木	金
10:30(50) 初 心 初 級	10:30(50) はじめてクロール	10:30(50) 初 心 初 級	10:30(50) はじめてクロール	10:30(50) 初 心 初 級
11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) アクアジョグ	11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) 水中ウォーキング
12:10(60) 中 級	12:10(60) 中 級	12:10(60) 中 級	12:10(60) 上 級	12:10(60) 中 級
20:35(60) 上 級	19:50(50) 初 心 初 級	20:35(60) 上 級	19:50(50) 初 心 初 級	20:35(60) マスターズ 練習会
			20:35(60) 中 級	



まずはお気軽にお問合せください。ご利用方法等の詳細をご案内させていただきます。

彩華スポーツクラブ TEL. 079-594-5205

HPには最新&健康情報が満載!  
今すぐアクセス!

彩華スポーツクラブ 検索

営業時間: 平日 10:00～22:00 土・祝 10:00～18:00 休館日: 日曜日・月末(当クラブカレンダーによる)

〒669-2212 篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル 受付2F

チラシ有効期限2014年2月末

65歳以上の皆様必見

月会費

最大2,500円  
補助の

助成制度を  
ご存知ですか？



## 月会費助成制度とは?!

平成 25 年 4 月より、篠山市内の温水プールを所有する施設に適用される健康増進を図る制度です。篠山の健康の底上げを目指した取り組みの一環となり、**65 歳以上の篠山市民で彩華スポーツクラブ会員様に対して月会費最大 2,500 円×6回(計 6 か月分)を篠山市からの助成**を受けられます。(平成 25 年度内)

より、通いやすくなったことを機に運動を始めてみませんか？

自分の為、家族の為に健康で有り続けることについて見直してみませんか？

私たち彩華スポーツクラブは「健康長寿日本一篠山！医療費軽減率日本一篠山！」をキャッチに皆様の健康を応援します。

※半額助成適用の金額はお気軽にお問い合わせください。

※篠山市民の為に助成金制度であり、弊社の利益を追求した取り組み制度ではありません。

※助成制度適用にはプールエリアを利用することが条件です。

## 彩華でがんばる会員様の声 ~ハッピーボイス~

健診で高血圧と診断され、医者から運動を勧められました。プールから始め、現在は数値も安定しています。又、体も引き締まりました！



M・T様 (60代女性)

年々ゴルフのスコアが悪くなり、体力UPを図る為、彩華に通い始めました。今ではスコアも良くなり、運動後は、快眠です。



H・S様 (70代男性)