

# フィットネス & プール

多彩な会員種別から  
あなたのライフワークに  
合わせてチョイス!

# スタジオ

豊富なプログラムで  
あらゆる目的に  
お応えします!

西日本で  
ここだけ!

# とつぽ 十坪ジム

体幹を鍛えるトレーニングマシンを  
駆使して、“脳”も鍛えます。

お客様の声

足が早くなった  
長い距離が歩けるようになった  
杖がいらなくなった  
腰痛が改善した

# フラダンス

音楽に合わせて  
優雅に踊るフラで  
自己表現を豊かに  
していきます。

# ヨガ

呼吸法とともに気持ちよく  
体を伸ばしてリラックス。  
骨盤矯正、美肌、冷え  
改善に役立ちます。



# 夏の短期教室

短期水泳教室  
専用送迎バス  
運行します!

篠山市街地の既定停留所から  
選択してご乗車いただけます。



笑顔で親切・丁寧に  
指導致します。

安いだけじゃない!

水泳 3日間 1,980円 税込

定員:各期30名  
対象:満3歳~小学6年生

- 1期 7/25(月) ~ 7/27(水) 9:00~10:00
- 2期 8/1 (月) ~ 8/3 (水) 9:00~10:00
- 3期 8/8 (月) ~ 8/10(水) 9:00~10:00
- 4期 8/22(月) ~ 8/24(水) 9:00~10:00
- 5期 8/25(木) ~ 8/27(土) 9:00~10:00

各短期教室修了から  
3日以内にご入会いただくと **スイムキャッププレゼント**

お申し込み方法

前日までにフロントにてお支払い下さい。

# 体操



新規の方  
限定

1回 500円 税込

定員:各15名

〈幼児クラス〉

対象:満3歳~年長

7/25(月) 8:50~9:50

7/27(水) 8:50~9:50

〈小学生クラス〉

対象:小学1年生~小学3年生

7/28(木) 8:50~9:50

お申し込み方法

前日までにお電話にてご予約下さい。

今回だけ超お得な  
キャンペーン

初期登録費用

5,400円 税込

0円

6ヶ月の一括払いで

5,000円割引

さらに 他クラブからの移籍は

1,000円割引

この機会をお見逃しなく!

# スイミング

陸上とは異なる呼吸法により、  
呼吸器系を強化し、  
喘息の改善や予防につながります。  
体温調節を自発的に  
行うことになるので、風邪を  
ひきにくい強い体を育てます。

# エース あそびの学校

「跳ぶ・回る・走る・逆さになる」  
といった非日常的な動作から  
運動神経の発達を促し、  
お子様の成長に役立ちます。  
ここぞという時の  
集中力も養います。

# ジャズダンス

中学の体育必修科目を  
ひと足先に身につけましょう。  
HIP HOP、ジャズを中心に踊ります。  
年1回の発表会に向けての  
練習もします。

# 空手

礼に始まり、礼に終わる  
武道を通じて、  
強い体とくじけない  
精神を育みます。

# ロボット教室

動くロボットを創る感動を  
味わい、子どもの可能性を  
伸ばします。

見学体験受付中! 便利な駅近!

アクセス JR 篠山口駅西口すぐ  
JR 篠山口駅前国道 176 号線沿い

彩華スポーツクラブ 検索

☎ 079-594-5205



# フィットネス&プール

ジャグジー&サウナ  
完備

レッスンも多数  
エアロビクス・ボクササイズ・ピラティス・etc.

**注目!! 65歳以上の方、  
月会費半額助成制度あり**  
\*当施設のプールをご利用することが条件となります

大人のシェイプアップ、健康づくりをサポートします。  
65歳以上の方の月会費助成制度も!

多彩な会員種別からあなたのライフスタイルに合わせてチョイス!

会員種別	フリー	シルバーモーニング	シルバー	プール	U-25
ご利用時間	営業時間内 いつでも!	平日10~15時 祝日	営業時間内 いつでも!	平日10~17時、祝日 プール使い放題	平日17~22時 土・祝いつでも!
ご利用施設	プール マシンジム スタジオ	プール マシンジム スタジオ	プール マシンジム スタジオ	プール *マシンジムはプラス料金で ご利用いただけます。	プール マシンジム スタジオ
月会費	<b>¥9,300</b>	<b>¥5,800</b> (65歳以上)	<b>¥7,800</b> (60歳以上)	<b>¥4,800</b> (60歳以上)	<b>¥6,800</b> (16~25歳)

\*上記会員種別は一部であり、その他13種類の会員種別がございます。\*見学・体験は随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。  
\*表示価格は税抜きです。\*上記会費は2016年8月1日より適用。\*スタジオレッスンは一部有料の場合がございます。

地域No.1を誇る多彩なレッスンメニュー!  
やりたかった事にチャレンジできる!

■スタジオ レッスン

	月	火	水	木	金	土
午前	10:30~(45分) 太極拳	10:30~(40分) ウォーキングエアロ	10:30~(15分) ストレッチ	10:30~(40分) ステップエクササイズ	10:20~(40分) ピラティス	10:30~(40分) 第1・2週 姿勢美ヨガ 第3・4週 フィットネスヨガ
	11:45~(75分) 第1・3週 フラダンス(有料)	11:20~(40分) フィットネスヨガ	10:40~(60分) 3B体操	11:20~(20分) コアトレーニング	11:05~(30分) ショートエアロ	11:20~(40分) 第1・2週 第3・4週 ピギナーズエアロ ウォーキングエアロ
午後					14:20~(40分) ヌードルコアストレッチ	
	19:50~(45分) ピラティス	19:30~(50分) ボディバランス	19:30~(45分) 第1・3週 ピラティス	20:00~(45分) ジョギングエアロ	19:30~(40分) ボディメイクエクササイズ	
	20:45~(30分) ボクシングフィットネス	20:30~(45分) リズムカルエアロ	19:30~(75分) 第2・4週 フラダンス(有料)	21:00~(30分) カーディオキック	20:30~(40分) ピギナーズエアロ	
武道場				10:30~(90分) ヨガ(有料)	20:00~(90分) ヨガ(有料)	



初級から上級まで、  
レベルに応じて丁寧に指導!

■プール レッスン

	月	火	水	木	金
10:30	ウォーキング	ウォーキング ベビースイミング 10:30~11:30	ウォーキング	ウォーキング ベビースイミング 10:30~11:30	ウォーキング
10:50					
11:00	初級	初心	初級	中級	初心
11:40					
12:00	マスターズ 60分	アクアビクス 30分	中級	アクアビクス 30分	上級
12:40					13:00~13:30 13:30~14:00 プライベート レッスン
20:00	マスターズ 60分	初級	アクアビクス 30分	中級	上級
20:40					

プライベートレッスン(1~5名まで)30分/2,700(税込)60分/5,400(税込)  
前日の17時までにご予約ください。料金は当日レッスン前にお支払い下さい。

彩華スポーツが企業理念にも掲げている「健康長寿日本一篠山」の実現に向け、平成25年度から始まっております「月会費半額助成制度」を適用させていただきます。篠山市在住で65歳以上の方は月会費最大2,500円の助成を篠山市から受けることができます。

「コグニサイズ」の  
指導認定を取得しました(2016.5)  
認知症予防トレーニングの一種で国の国立長寿医療健康センターより認定を受けているプログラムです。

## とつぽ 十坪ジム 子どもから大人まで

- 腰痛・肩コリでお悩みの方
- 術後のリハビリが必要な方
- 競技能力を向上させたい方



十坪ジムでは、「体幹を鍛えるトレーニングマシン」を使って、身体と脳を鍛えることによる運動神経の発達を促します。脳からの伝達回路の発達を促すことで、正しい体の動かし方、使い方を覚えさせます。トップアスリートのかたにもご利用いただいております!



## ジュニア スイミング 体操(エース あそびの学校) ジャズダンス フラダンス 空手



## ベビースイミング



赤ちゃんにもママにも  
お友達ができちゃう♡

月会費 ●水泳月4コース ¥5,500~ ●体操月4コース ¥5,500~  
\*ベビースイミング、ダンス、フラダンス、空手など詳しい料金はお問い合わせください



空手

体操



☎079-594-5205  
〒669-2212 篠山市大沢2-9-7 KOSUGI彩華ビル  
営業時間/平日 10:00~22:00 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)  
http://www.saika-sports.com/

彩華スポーツクラブ 検索



## ロボット教室



0120-982-753



アイリスメータ  
(自律神経計測器、対光反応)

「健康・福祉・教育・憩い・集い」  
—古杉企画のコンセプト—  
一人ひとりに合わせた体と心のケア、自律神経の測定等、健康相談、食事相談などトータルに提案しています。介護、認知症予防にも取り組み、皆様の「健康寿命」を延ばし生き延びただけのよう、私たちは運動・食・予防医療の3方面からサポートさせていただきます。