

水沢スポーツクラブ で健康生活をはじめませんか！

運動の秋！始めよう！体リセット！

大人のおためし会員募集！

施設を4回おためし利用してみませんか？

おためし会員
2,160円/4回



定員：なし
対象：一般成人(高校生以上)
期間：申し込み日より1ヶ月間のご利用となります
内容：全4回の施設利用体験
その他：シャワー室・サウナ完備

※裏面にレッスンプログラムを掲載しています

おためしからの
入会特典

入会金⇒0円



申し込み方法：当クラブフロントにてお申し込みください。
尚、電話にて予約を承っております。お気軽にお電話ください。
(※定員のある教室は電話予約のみでは受付となりませんのでご注意ください。)



問い合わせ・申し込み先

水沢スポーツクラブ



奥州市水沢日高西7番地
0197-23-4139

《営業時間》

平日 10:00~21:00
日曜/祝日 10:00~18:00

初めての方にも
おススメです♡



日曜日
お楽しみレッスン！

レッスン日：毎週日曜日(5日目の日曜日はお休み)
時間：10:30-11:30
内容：毎週違うレッスンを行います!!

<11月のレッスン>

4日★まゆみ先生のラテンズエルタ
11日★ふくち先生のリラックスヨガ
18日★けいた先生の全身リセット
25日★りえ先生のゆる★らくJ-POP

ラテンズエルタ

ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かします。最後の15分はストレッチで体リセットしましょう！

ヨガ

ヨガの呼吸法で体の中からリフレッシュ！

全身リセット

鍼灸師・健康運動指導士の資格を持つ、けいた先生のレッスンで日頃の疲れをとって全身リセット

ゆる★らくJ-POP

ヒット曲やJ-POPに合わせて身体を動かします！なつかしい曲に合わせて動くからとても楽しいですよ！

楽しみながら続けること。それが健康で理想的なカラダを手に入れる1番の近道なのです。

水沢スポーツクラブでは様々なメニューをご用意して《あなた》のご来館をお待ちしております。

泳げるようになりたい。自分の泳ぎをレベルアップさせたい。そんな人には…

泳ぐ
コース

泳ぐのは無理だけど水中で運動したい。運動不足で肩こり、腰痛がある。そんな人には…

水中運動
コース

スタジオで楽しく体を動かしたい。体力にはあまり自信が無い。そんな人には…

スタジオ
健康コース

エアロビクスやステップ運動やってみたい。そんな人には…

スタジオ
エアロビクスコース

ヨガに興味がある。ヨガの動きで全身を整えたい。そんな人には…

スタジオ
ヨガコース



エンジョイ
エアロ
月/19:00

フラダンス
火/12:50

ステップ
水/11:00

ヨガ
金/10:30

健康太極拳
土/10:30



年齢も性別も
問いません
楽しく
続けられます

水沢スポーツクラブのレッスンは
初めての方でも参加できるやさしいレッスンです♪



成人
(4泳法レベル別)
30分/50分
コース



流水
火・金/13:00

水中筋トレ
水/18:20

アクアビクス
木/19:30

レッスンは他にもあります！裏面のレッスンプログラムをご覧ください！