

お正月太りを  
解消したい！

今なら！  
入会金  
¥0

本年も、エースワンは  
地域のみなさまの  
健康をサポートします。

親子で始めたい！

1/24~2/5まで

# 全コース無料体験会実施中!

(複数利用可)

## スタジオレッスン

※メンバーズ会員・スタジオレッスン会員のみ

<b>ZUMBA (ズンバ)</b> <span>ダイエット</span> 19:45~20:45 ラテン系の音楽に合わせて行うダンスエクササイズです。	<b>ZUMBA バランスヨガ</b> <span>ダイエット</span> 19:45~20:45 音楽に合わせたダンスエクササイズと立ちポーズをメインにしたバランスヨガです。	<b>はじめてエアロ</b> <span>ダイエット</span> 13:30~14:30 初心者も安心。無理のないやさしいエアロビクスです。
<b>健美操</b> <span>体のバランス</span> 13:30~14:30 <span>気の流れ</span> 内臓の働きを活性化し、心身のバランスを整える体操です。	<b>パワーヨガ</b> <span>ダイエット</span> 19:45~20:45 <span>柔軟性UP</span> 有酸素的な効果が高いヨガです。	<b>ヨガ&amp;ピラティス</b> <span>体のバランス</span> 13:30~14:30 <span>柔軟性UP</span> 人気のヨガ&ピラティスで身体のラインを美しく。バランスのとれた身体づくりを目指します。
<b>朝ヨガ</b> <span>体のバランス</span> 10:15~11:15 <span>柔軟性UP</span> 1呼吸ワンポーズで身体を目覚めさせます。	<b>ボクササイズ</b> <span>ダイエット</span> 10:15~11:15 19:45~20:45 格闘技を取り入れたエクササイズでシェイプアップを目指します。	<b>のびのびストレッチ</b> <span>体のバランス</span> 14:30~14:50 <span>柔軟性UP</span> 柔軟性を向上し、肩こり・腰痛を予防します。

**バランスボール** 体のバランス

11:30~12:30

バランスボールを使用したエクササイズです。

## ジムレッスン

※メンバーズ会員、ジム会員のみ

**サーキットトレーニング** ダイエット 運動不足解消

13:15~13:45  
10:15~10:45  
19:15~19:45

初心者でも安心！トレーナーと一緒に痩せやすく、疲れにくい身体づくりを目指します。

## プールレッスン

<b>流水ダイエット教室</b> <span>水中</span> <span>ダイエット</span> 10:10~11:00 水流振動により新陳代謝を活性化し、水中運動とマッサージのW効果でシェイプアップを目指します。 ※メンバーズ会員、AMスイム会員*のみ ※AMスイム会員についてはお問い合わせください。	<b>アクアビクス</b> <span>水中</span> <span>ダイエット</span> 19:30~20:30 リズムに乗って水中運動を行い、シェイプアップと健康維持を目指します。 ●入会金 <del>5,250円</del> (税込) ●月会費 5,250円 (回数自由)
<b>水中健康体操教室</b> <span>中高年向け</span> <span>マイペース</span> <span>レッスン</span> 14:10~15:00 11:10~12:00 水の特性を活かし、無理のない楽しい水中体操です。 ●入会金 <del>5,250円</del> (税込) ●月会費 3,150円 (週1回) 5,250円 (回数自由)	<b>水中ウォーキング健康教室</b> <span>中高年向け</span> <span>マイペース</span> <span>レッスン</span> 11:20~12:10 足・膝・腰に負担がかからないプールの中を歩く水中運動。 ●入会金 <del>5,250円</del> (税込) ●月会費 3,150円 (週1回) 5,250円 (週2回)
<b>水中歩け歩け教室 高齢者</b> <span>60歳以上</span> <span>膝・腰に</span> <span>やさしい</span> 18:00~18:45 (送迎バス有) 60歳以上を対象とした無理のない水中歩行。健康維持やリハビリにオススメです。 ●入会金 <del>5,250円</del> (税込) ●月会費 3,150円 (週1回)	<b>成人水泳指導教室</b> <span>大人気!</span> <span>水泳</span> <span>レッスン</span> 13:15~14:00 10:30~11:15 初心者から上級者まで泳ぎの基礎を身につけます。健康維持にどうぞ。 ※メンバーズ会員のみ

## あなたにぴったりのプランは?

あなたのライフスタイルやご希望にあわせてお選びいただけるよう、このほかにも会員プランを豊富に取り揃えております。ぜひお問い合わせください。

**メンバーズ会員** ジム・スタジオレッスン・ジムレッスン・プール・プールレッスンの一部が利用可能。

	入会金	月会費
フルタイム会員	<del>15,750円</del>	8,925円
デイトタイム会員 ※18:00まで	<del>12,600円</del>	7,350円

**スタジオレッスン会員** すべてのスタジオレッスンに参加可能。

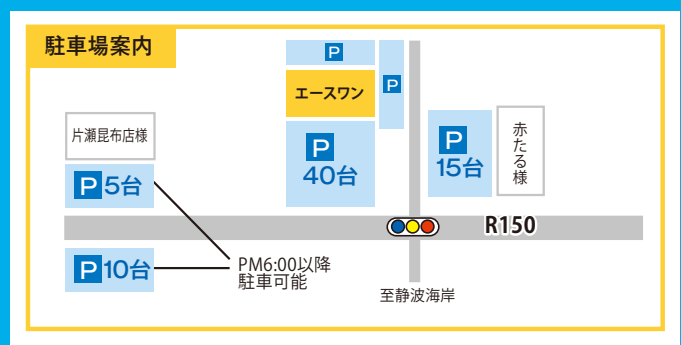
入会金	<del>10,500円</del>	月会費	7,350円
-----	--------------------	-----	--------

**月3,150円のお手軽会員**

	入会金	月会費	備考	
ジム会員 (ジム利用のみ)	AMフリージム 10:00~14:00	<del>5,250円</del>	3,150円	サーキットトレーニングに参加可能。
	PMフリージム 14:00~18:00			
プール会員 (プール利用のみ)	AMフリースイム 10:00~14:00	<del>5,250円</del>	3,150円	各レッスンへの参加は不可。
	PMフリースイム (土曜不可) 14:00~16:15			
土日会員	土曜、日曜、祝日の営業日 (日曜・月2回営業)	<del>5,250円</del>	3,150円	ジム、プールの利用可能。 サーキットトレーニングは有料。

・特定疾患（心疾患、脳疾患、精神科疾患、高血圧など）をお持ちの方については、入会時、医師の許可が必要になる場合があります。  
 ・75歳以上の方は、入会制限があります（原則的に教室からの入会になります）。

**入会時に必要な物**  
 \*入会申込書\*写真2枚(スナップ可)\*銀行お届け印・口座番号  
 \*入会金\*初回月会費\*傷害保険料(月額150円)



**中・高校生会員募集! 【学生会員】**

	入会金	月会費
高校生	<del>10,500円</del>	7,350円
中学生	<del>10,500円</del>	6,300円

部活動のための身体づくり、筋力づくりに最適! ジム・プールが利用可能。スクールにも参加していただけます。

スポーツクラブ エースワン -お問い合わせ、お申し込み-

**0548-22-1255**

エースに ゴーゴー