

あなたのためのブルーアー

腰痛・膝痛・肩こり・高血圧・骨粗鬆症・



一緒に予防・改善して行きましょう

興味はあるけど不安。運動をした事がないから不安。

こんな方が安心・満足できる
初心者対応のスポーツクラブです
施設の使い方から、運動の方法を専門スタッフが
丁寧に指導いたします。気軽にのぞいてみてください

なぜ運動が必要？

1. 血圧を下げる。
軽い運動は血圧を下げる効果があります。
 2. 血糖値を下げる。
インスリンの反応がよくなり、糖尿病の予防・治療に効果的です。
 3. 要介護、寝たきりの予防。
筋肉には体を支える役割があります。運動によって筋力を高めることが大切です。
 4. 骨粗しょう症の予防。
運動そのものが骨を強くします。積極的に運動して骨を強くするように心がけましょう。
- ★いうまでもなく、無理な運動は禁物。自分で心地よいと感じる程度の運動がよいのです。



ブルーアース石和 TEL:055-263-7222
笛吹市石和町四日市場1825

何ができるの？

※一人でも、友達と一緒にでもOK！
事前にご連絡をいただくと
「無料」で体験もできます


- ・ラジオ体操
- ・水中運動・水泳
- ・軽運動

持ち物：
Tシャツ・ジャージ・タオル

持ち物：水着・
水泳帽子・タオル・ゴーグル

持ち物：室内履き・
Tシャツ・ジャージ・タオル

石和店のお薦め 体験レッスン時間

 ラジオ体操：木曜日12:30～15分間
 ヨガ：土曜日12:00～45分間・金曜日19:15～60分間
 水中運動：火曜日14:00～30分間・木曜日11:30～30分間
 初めてスイミング：月曜日11:45～30分間・金曜日14:00～30分間
 軽運動：水曜日14:00～15分間・日曜日11:15～30分間
 ※予め体験希望日の予約が必要となります。ご予約はお電話でどうぞ。

体験当日にご入会された方は

- ①入会金……0円！
- ②登録料……0円！
- ③1月会費……0円！
- ④2月会費……0円！

先着20名限定

ご予約から体験いただいた方
**BOXティッシュ
 プレゼント**

④の特典は1年間継続契約された方が対象となります。②他のキャンペーンとの併用はできません。



総合スポーツクラブ
ブルーアース石和店
 TEL:055-263-7222
 笛吹市石和町四日市場1825
1月3日(火)10:30より受付開始



<営業時間>
 月～金 10:30～22:30 土曜 10:30～21:00
 日曜・祝日 10:30～18:00
 <休館日>
 第1・3・5日曜日、第2・4月曜日、年末、年始