

メタボ・肩こり・腰痛・冷え性・高血圧が気になる方!
改善のカギは「運動」にあります!!

詳しくは
裏面で!

健康応援フェア

ブルーアース20周年記念「運動」イベント8店舗で同時開催!!



初心者
歓迎!



高齢者も
安心!



参加
無料!

総合スポーツクラブ・ブルーアースは、山梨県で20年の実績とノウハウを活かし、厚生労働大臣認定健康増進施設として、地域の皆様の健康づくりを応援しています。

開催情報

※16歳以上対象。
※予約制。ご希望の店舗まで
お申し込み下さい。

ご参加いただいた方に
ボックス
ティッシュを
プレゼント!



※数に限りがあります。あらかじめご了承下さい。

持ち物

室内履き、スポーツウェア、タオル
水着・水泳キャップ(プールレッスン参加者)

櫛形店

要予約

お問い合わせ
お申し込み先

Tel.055-284-5010

南アルプス市小笠原1311

風呂・サウナあり

【スタジオレッスン】

●ヨガ体験

〈火曜・夜コース〉 1/5・12・19・26 21:15~22:15

〈金曜・昼コース〉 1/8・15・22・29 11:15~12:15

●はじめてエアロ体験

〈土曜・昼コース〉 1/9・16・23・30 11:00~12:00

●ズンバ体験

〈水曜・昼コース〉 1/6・13・20・27 11:15~12:15

【プールレッスン】

●はじめて水中運動

〈木曜・昼コース〉 1/7・14・21・28 14:00~14:45

【定員】 各10名

甲西店

要予約

お問い合わせ
お申し込み先

Tel.055-284-3399

南アルプス市東南湖1095

風呂・サウナあり

【開催日】 毎週月・木曜 ※年始は除く

1/7・11・14・18・21・25・28

【プールレッスン】

●ウォーク・ジョグ

13:00~13:30

※毎週月・木曜

●アクア・ダンス

13:30~14:00

※毎週月・木曜

●はじめてスイミング

14:00~14:30

※毎週月曜

【定員】 各10名

厚生労働大臣認定健康増進施設

総合スポーツクラブ ブルーアース