

無料体験特別キャンペーン



スポーツクラブに行ったことのない方も
何年も運動していない方も安心！！

腰痛・肩こり・高血圧・骨粗しょう症などでお悩みの方

器具の使い方はもちろん、
目的別にトレーニング方法を
専門スタッフがご指導します。



※詳しくは裏面をご覧ください

無料体験後、ご入会頂くと・・・

すべて

①入会金
2,100円

②登録料
3,150円

③初月会費
(1年継続契約が必要となります)



0円

『限定20名！！』

スポーツクラブ ブルーアース櫛形

ブルーアースではこんなことができます！！

①トレーニングジムやスタジオで有酸素運動

脂肪を燃やすには、有酸素運動(ウォーキングなど)が一番です。
ブルーアースでは様々な有酸素マシンやスタジオ・プールプログラムを
ご用意しております！

②筋力トレーニング

筋肉量を増やすことで基礎代謝がアップします。
基礎代謝アップで脂肪が燃えやすい体になります。

③プールで水中運動

温水プールだから寒くない！
水中ウォーキングや水泳で体もぽっかぽか、芯から温かくなります。

無料体験レッスン一覧

※必ず電話予約をお願いします。

★腰痛改善・肩こり改善・ダイエットおすすめレッスン★

【スタジオレッスン】

●ヨガ体験

昼の部

月曜日 11:00～12:00

金曜日 11:15～12:15

夜の部

月曜日 19:15～20:15

金曜日 21:15～22:15



●ゆがみ修正体操体験(かんたんピラティス)

水曜日 13:30～14:30

木曜日 13:00～13:30(30分)

●エアロビクス体験(はじめてエアロ)

木曜日 13:40～14:40

土曜日 11:00～12:00

【プールレッスン】

●水中運動体験

昼の部

木曜日 14:00～14:45

金曜日 11:00～12:00

夜の部

火曜日 20:30～21:30

木曜日 20:30～21:30

ご入会をお悩みの方、運動が不安な方は
是非、無料体験レッスンにご参加ください。

※右記の一覧からご選択ください。

入会時に必要なもの



※提携銀行は毎月300円のみ引当金が必要です。

【指定金融機関】
●ゆうちょ銀行
●山梨中央銀行
●甲府信用金庫
●山梨信用金庫
●山梨県民信用組合

ブルーアース 檜形
TEL : 055-284-5010
南アルプス市小笠原1311
【営業時間】
平日 10:30～23:00
土曜 10:30～20:00
日曜 10:30～18:00
【定休日】
15日 16日 31日 及び
第2・4・5日曜日

