

ココロとカラダを心地よく刺激する

カルチャー&フィットネス体験祭

3館をめぐる!
カルチャー無料体験
キャンペーン
11/20(水)~12/15(日)



逗子スポーツクラブ 別館

新しい空間で新しいカルチャー、
好評スタート!

開催時間: 10:00~11:00

月会費: 6,600円(税込)

- フラダンス 太極拳・気功
- ピラティス ヨガ ベリーダンス



逗子スポーツクラブ

新しいこと始めるって、楽しい!

ZSC フィットネススクール

- キッズダンス
- 新極真カラテ
- 英会話教室



Studio Calm

スタジオカーム

大人も子どもも、
駅近で学ぶならカーム!



大人のカーム

- ヨガ ピラティス フラダンス
- バレエ 太極拳 ベリーダンス

こどものカーム

モダンバレエ

駅近で始めよう!
上質フィットネスでダイエットを応援!

ジムトレ、ホットヨガ、多彩なスタジオプログラムにSPA。
パーソナルトレーニングで本気のダイエットも応援!

いつも清潔、上質な施設で心地よいフィットネスを。



GYM

高機能マシンで効率よく鍛える! 多彩なプログラムを快適に!

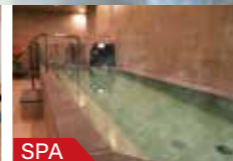


STUDIO



HOT YOGA

人気のホットヨガが受け放題! お風呂やサウナでリフレッシュ!



SPA

始めやすいサポート&特典がいっぱい
今得! キャンペーン実施中

Fit Annex

tel.046-887-0307

逗子フィットアネックス



○営業時間: 月・火・水・金・土/8:30~21:30 日曜・祝日/8:30~18:30 ○休館日: 木曜日

始めやすいサポート&入会特典はサイトをご覧ください。▲

地域で長く愛される
「スイミングスクール&体操教室」

ベビー・幼児・学童から大人向けまで。経験豊富なコーチが丁寧に指導します。



逗子葉山で唯一の民間スイミングスクール
逗子スポーツクラブ

営業時間 ◆ 木9:00~19:30/月・火・水・金9:00~19:00/土8:00~19:30/日8:30~17:30
休館日 ◆ 月末2日間

tel.046-873-1499

逗子スポーツクラブ



入会特典はサイトをご覧ください。▲

筋力低下をストップ!
いつまでも歩けるカラダへ。
楽しく身につく運動習慣でシルバー世代を応援



2レッスン
体験無料

健康体操教室 ハピウエル

tel.046-873-7750

○お電話対応可能時間/平日9:00~16:00

ハピウエル



入会特典はサイトをご覧ください。▲

毎日がもっと楽しくなる、輝き出す、多彩なカルチャー！気軽に体験して、自分の“楽しい”を見つけよう！

◎いろいろなカルチャーを各施設で実施しています。3ヶ所のカルチャー体験を達成しましたら粗品を差し上げます。スタッフにお声かけください。

レッスンの強度目安 ☆ 初級 ☆☆☆ 初級～中級

◎体験ご希望日の前日までに、お電話でご予約ください。
tel.046-873-1499

逗子スポーツクラブ 別館

<p>新しい、広い、気持ちいいスタジオ！ 天井の高い、広々とした空間。天窓からの光、木の温もりが感じられる、気持ちいいスタジオで日常を離れ、体を動かす体験をお楽しみください。</p>	<p>フラダンス ☆ 月曜日 10:00～11:00 秋元 典子 先生 ハワイ気分で楽しもう！ 初級者向け。初めての方も大歓迎！少しずつ色々な曲を覚えていくクラスです。フラを通して心も体も軽やかに！明るく楽しくレッスンしましょう。</p>	<p>太極拳・気功 ☆ 火曜日 10:00～11:00 芳村 美どり 先生 ゆったり健康づくり！ 医師も推奨！太極拳×気功、ゆったり心地よい呼吸と動きが調和する健康法をワクワク元気に学びませんか？未病を防いで毎日豊かにイキイキと！</p>	<p>ピラティス ☆☆☆ 水曜日 10:00～11:00 前島 由布子 先生 姿勢を改善して調子良く！ インナーマッスルを鍛え身体の歪み・クセを改善し美しい姿勢へ。運動が苦手な方も大丈夫。肩こりや腰痛の緩和、ダイエットにも効果的です。</p>
<p>ヨガ ☆ 木曜日 10:00～11:00 EMIANA 先生 揺らぎやすい心身のケアに！ 伝統的なハタヨガの基礎的なポーズを中心に、時には少し難易度の高いポーズまで、季節や天候に合わせてバランスよく取り入れていきます。</p>	<p>ベリーダンス ☆ 金曜日 10:00～11:00 ファラーシャ 先生 肩こり・腰痛、尿漏れに効果的！ エキゾチックなダンスで骨盤周りを引締めて美しく！身体が柔らかく動かし易くなり、楽しみながら理想のボディへ近づきましょう！Tシャツ参加、お腹は出さなくてOKです。</p>		

◎体験ご希望日の前日までに、お電話でご予約ください。
tel.046-873-7750
◎お電話対応可能時間は、平日9:00～16:00になります。

Studio Calm スタジオ カーム

<p>ポディーバランスヨガ ☆ 月曜日 12:00～13:00 安西佳奈 疲れコリを改善して、スッキリ！ 毎月のテーマに合わせて、柔軟、ボディメイク、整えるポーズなどバランス良く行うヨガクラスです。</p>	<p>大人のバレエ ☆ 月曜日 15:30～16:30 蓬菜 美里 美しい動きを習得！ インナーマッスルを意識し、ワガノワメソッドの基本を丁寧に学ぶバレエ初級のクラスです。</p>	<p>太極拳 ☆ 火曜日 15:15～16:15 朝香 良子 健康増進、不調の改善に！ ゆったり呼吸とやさしい動きを調和させて行います。医師も推奨する、効果多様な健康ケア。</p>	<p>ハタヨガ ☆ 火曜日 20:00～21:15 山本 規子 疲れをとって、前向きに！ 伝統的でシンプルなポーズに時折アレンジを加えながら、楽しく動いていくクラスです。</p>
<p>体改善ピラティス ☆ 水曜日 12:00～13:00 小林 麻衣子 美しい姿勢へ。 道具を使って全身をほぐし、体幹を強化しながら、歪みを整えていく基礎的なレッスンです。</p>	<p>カキラ ☆ 木曜日 12:00～13:00 土曜日 14:45～16:00 筒井 道代 軽やかに動けるカラダへ。 ろっ骨を動かす深い呼吸を誘導。首、肩、股関節の動きを楽しみます。気になる姿勢も改善！</p>	<p>大人のバレエ ☆ 土曜日 9:30～10:45 遠藤 恵 土曜の朝を気持ちよく！ 1日の始まりの朝を心地よく健やかに、スッキリとリフレッシュする踊りの時間です！</p>	<p>ワークアウトヨガ ☆ 土曜日 11:00～12:15 稲木 順子 筋力強化で引き締め！ ヨガのポーズに自重トレーニング要素をプラス。弱った筋力の強化、体の引き締めにつなげていきます。</p>
<p>ベリーダンス ☆ 日曜日 10:30～11:45 12:00～13:15 Junko 自信がついてハッピーに！ リズム感を養いながら、カッコよく踊れるよう楽しくご指導。体育で必修となったダンスの授業にも自信がつけます。</p>	<p>フラダンス ☆ 日曜日 13:45～15:00 yuka 優雅な踊りで健康に！ 初心者歓迎。気楽にマイペースに長く楽しめるフラ。舞台出演のチャンスあり！</p>	<p>モダンバレエ 幼児 ☆ 低学年 ☆ 高学年 ☆☆☆ 火曜日 16:35～17:50 18:00～19:15 井田 優子 基礎を楽しく、のびのびと！ 趣味で踊りたいお子様からコンクールにチャレンジしてみたいお子様までご参加いただけます。</p>	<p>金曜日 15:30～16:30 16:35～17:50 18:00～19:15 心も身体も美しく！ 情操教育の一環としてコンクールにチャレンジすることもできます。スタジオに遊びに来てください。</p>

◎体験ご希望日の前日までに、お電話でご予約ください。
tel.046-873-1499

逗子スポーツクラブ

<p>ZSCフィットネススクール 月～金曜日 10:00～11:00 グループで楽しく、動けるカラダづくり 1回 60分の少人数グループレッスン。簡単なトレーニングや様々なエクササイズを通してフィットネスの基礎が学べます。初心者におすすめ！</p>	<p>キッズダンス 金・土曜日 16:30～17:30 17:35～18:35 自信がついてハッピーに！ リズム感を養いながら、カッコよく踊れるよう楽しくご指導。体育で必修となったダンスの授業にも自信がつけます。</p>	<p>新極真カラテ 火曜日 17:30～18:30 日曜日 10:30～11:30 11:30～12:30 強くなれる！やさしくなれる！ 突きや蹴りをベースにした空手の技術を安全に楽しく学ぶことによって、仲間と触れ合いながら、心身を鍛えます。</p>	<p>英会話教室 木曜日 16:30～17:30 土曜日 14:20～15:20 生きる英語にワクワク！ 外国人の先生によるやさしく、楽しいレッスン。ネイティブの発音に触れることで、英語に親しんでいきましょう。</p>
--	--	---	---