

総合スポーツクラブ

# BLUE EARTH

## 24Hジム

# 100年歩める身体作りを応援します! 秋の入会キャンペーン

アクティブシニアははじめている生涯現役  
長生きだけじゃない、元気な長生きを…



初回は  
オリエンテーションを  
実施致します

当店スタッフが施設案内及び  
マシン説明をさせていただきます。  
※オリエンテーションは事前予約が必要です。



申込予約・お問い合わせは **コチラ!**

お電話での受付も行っております。

### 生活習慣病 の予防

運動することで骨密度を高められる生活習慣病として、糖尿病や心疾患、脳血管疾患、がんなどが挙げられます。さらには、適度な運動は認知症にも効果があるとされています。

### 筋力や からだ機能の維持

筋肉を構成する筋繊維は、筋肉をずっと使わないままでは弱くなってしまいますが、年齢を重ねても大きく減少することはない組織です。弱くなった筋繊維は、適切な運動やトレーニングによって鍛えることができます。

### 身体的な効果

継続してトレーニングを続けていけば、おのずと体型や見た目が変わってきます。筋肉が増えることによって、筋肉をつけたいところには筋肉が付き、引き締めたいところは引き締め、メリハリのあるボディになります。

### 精神的な効果

継続してトレーニングを行うことで「セロトニン」というホルモンが分泌され、気持ちを向上させ、自律神経の調子を整えたり、睡眠の質をよくなるなど、とてもいい働きを与えてくれます。適度なトレーニングは、心身にとてもいいホルモンの分泌が行われます。

ジム、レッスン、プール、**使い放題!**  
サウナ、お風呂が

【キャンペーン適用会員種別】フルタイム&デイトム

すべてコミコミ!! **特別割引!**

入会金 2,200円(税込)	登録料 3,300円(税込)	月会費2ヶ月分 19,580円(税込)~
-------------------	-------------------	-------------------------

合計**25,080円**(税込)~がなんと!!

# 5,000円

税込  
5,500円

※当キャンペーン適用にはご入会后6ヶ月間の在籍継続契約が必要です。

※入会時にフルタイム、デイトムのいずれかの会員種別をご選択ください。※在籍が6ヶ月未満で退会される場合は1ヶ月分の月会費をお支払いいただきます。

広告有効期限:2023年11月末日まで有効

各店  
**20**名様  
限定!!

**100年歩める  
身体作りを応援します!**

**秋の入会キャンペーン**

**充実の設備でいつでも自由に運動できる!**

**ジム**

**24H  
営業**

有酸素マシン

効果的なトレーニングメニューを作成。  
あなたのペースでしっかりシェイプできます!

トレーニングマシン



**プール**

年齢を問わず  
どなたでも  
楽しめる

水中ウォーキングは  
負担も少なく、  
どなたにもオススメです!



ジム、レッスン、プール、  
サウナ、お風呂が **使い放題!**

**すべてコミコミ!! 特別割引!**

**スタジオ**

LES MILLS ニューゼaland発のエネルギー溢るグループエクササイズ

**ボディポンプ**  
高いカロリー消費効果があり、引き締まった美しい脚肉をつくるなど科学的に証明されています。

**ボディコンバット**  
格闘技にインスピレーションを得た、心身両方を向上する全身ワークアウトです。

**シバム**  
ダンスの経験がなくても夢中になれる、ダンス系ワークアウトでハイパフォーマンスな有酸素運動が出来ます。

**ボディバランス**  
ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を盛り込み音楽を付けたプログラムです。

**ホットヨガ** ※スパ(区)のみになります。

**本格岩盤床 完備!!**

**ZUMBA** 脂肪燃焼系

**リラクゼーション**

**お風呂・サウナ**

シャワー

更衣室

会員様は内湯とサウナも完備した充実のスパ空間を利用いただけます。お風呂やサウナだけのご利用ももちろんOKです。

風呂・サウナの利用時間は各店HPよりご確認ください。

入会金 登録料 月会費2ヶ月分

**フルタイム・デイトム限定価格**

**5,000円** 税込 5,500円



**◆スタジオ・ジム・プールすべて使い放題プラン** ※下記の料金はすべて税込価格となります。 広告有効期限:2023年11月末日まで有効

会員種別	スポーツ・スパ店	敷島店	山梨店	櫛形店	施設利用時間
フルタイム	シングル(1名入会)	9,680円(税込)	8,690円(税込)	8,910円(税込)	トレーニングエリアは24時間利用可能 ※その他エリアは利用時間に制限がございます
	ペア(2名同時入会)	9,240円(税込)	8,250円(税込)	8,470円(税込)	
	グループ(3名同時入会)	8,360円(税込)	7,370円(税込)	7,590円(税込)	
デイトム	シングル(1名入会)	7,150円(税込)	6,160円(税込)	6,380円(税込)	トレーニングエリア利用時間帯/ 5:00~17:00 プール・スタジオ/浴室利用時間帯/ 10:00~17:00

総合スポーツクラブ BLUE EARTH

**ブルーアーススポーツスパ店**

山梨県中巨摩郡昭和町清水新居1089-1  
TEL.055-221-1555

受付対応可能時間  
月・火・木 10:00~21:00  
土 10:00~20:00  
日・祝 10:00~16:00

**24Hジム**

ブルーアース スポーツスパ

**ブルーアース敷島店**

山梨県甲斐市大下条750-1  
TEL.055-277-1234

受付対応可能時間  
平日 10:30~15:00・18:30~21:30  
土 10:30~14:30・17:30~18:30  
日・祝 10:30~16:00

**24Hジム**

ブルーアース 敷島

**ブルーアース山梨店**

山梨県山梨市鴨居寺561  
TEL.0553-22-1117

受付対応可能時間  
月~金 10:00~21:00  
土 10:30~20:00  
日・祝 10:30~17:00

**24Hジム**

ブルーアース 山梨

**ブルーアース櫛形店**

山梨県南アルプス市小笠原1311  
TEL.055-284-5010

受付対応可能時間  
月~金 10:00~22:00  
土 10:00~19:00  
日・祝 10:30~17:00

**24Hジム**

ブルーアース 櫛形

※水曜日はジムスペースのみご利用可能です。 ※第1-3-5日曜、第2-4日曜はノースタッフデーとなっております。 ※第2-4-5日曜、15-16-31日はノースタッフデーとなっております。