

A-1 会員様に送る、もっとA-1を楽しんでもらうための案内マガジン第2号！

# Atletico



presents

アトレチコ

vol.02

「Atletico: 運動競技の～、活発で元気な～」

上半期



Find your challenge.

A-1富士宮店  
まもなくOPEN!

2017年上半期総集編





# 子どもを 伸ばす 遊び方 第2回

幼児期に  
一生モノの  
運動能力を  
手に入れよう



前回は引き続き、  
取材協力していただいた2人

A-1長泉店マネージャー。  
アクションワールド指導歴7年半。  
Jリーグや野球選手など、  
トップアスリートの指導を歴任。  
豊富なプロ育成実績をもつ。

田代貴一さん

アクションワールド歴3年半。  
抜群の身体能力を誇る、  
7歳のスーパー KID。

赤崎絆琉(あかざき はる)くん

前回は引き続き、普段の親子遊びに気軽に取り入れられて、子どもの身体能力を高められる遊び方をご紹介します。今回は、ボール編と題して正しいボールの握り方や投げ方、ボールを使った能力アップトレーニングなどを教わりました。

## ボール遊びの基本



### 「正しいボールの握り方」

#### POINT 1

人差し指と中指でスピンをかけることでボールが遠くに飛んでいきます。2本の指を少し離すことで形が安定し、スピンをかけやすくなります。

#### POINT 2

親指は腹を使わず、爪の内側がボールに当たるようにします。親指は「支えているだけ」の指。力を抜いて添えるように握りましょう。

### 「正しいボールの投げ方」

ボールの握り方を覚えたら、次に大事なのはボールの投げ方。腕の力を最大限まで利用して遠くまでボールを飛ばすためには体全体を利用したスイングが大事になってきます。

NG

肘が下がってボールを顔の横から投げている子をよく見かけますが、ボールが飛ばないだけでなくケガをしやすい危険なフォームです。

OK

肘を意識して高く保ちます。頭の上からボールを投げるように意識すると、ボールに腕全体の力を伝えられるようになります。



## 俊敏性UP!

### 「ダッシュ&キャッチ」

ふたりは同じ方向を向いて立ちます。お父さんが子どもの開いた足の間からボールを転がし、子どもは走ってボールをとってきます。



## 反応能力UP!

### 「バウンド&キャッチ」

子どもはボールを持つお父さんに背を向けて立ちます。お父さんが地面にバウンドさせたボールの音を聞いて素早くふりむき、ボールをキャッチします。

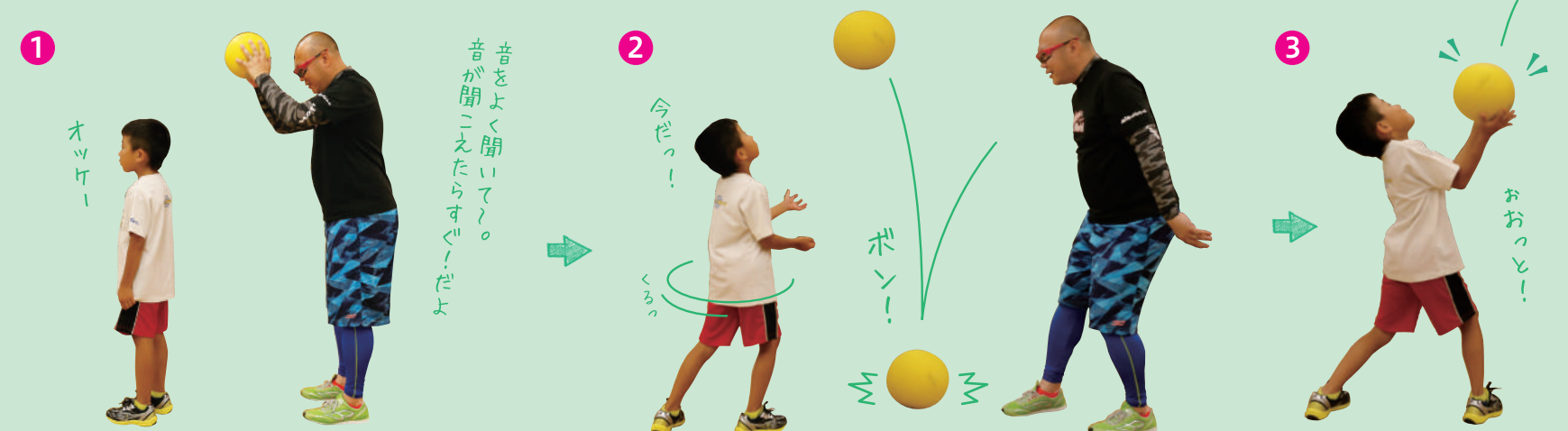


#### POINT

この遊びを続けると、音の強弱によってボールの高さをイメージできるようになります。例えばプロの野球選手はバッドにボールが当たった瞬間、音でボールの飛ぶ距離や方向の判断を行っています。シンプルですが、奥の深い遊びです。

#### Level Up

手をたたいたり足で床を踏み鳴らしてみたり、「フェイク」の音をはさんでボールの音を聞き分けられるかやってみましょう。



## 持久力UP!

### 「ペッパー」

2人は一定の距離をとって向かい合います。お父さんはボールをふたつ持って順番に転がします。子どもはボールをキャッチしてお父さんに投げ返します。様子を見ながら、前後左右にボールを振ります。間隔を開けず、子どもの動作が止まらないように①～③を繰り返します。

#### POINT

ペッパーは、アスリートも取り入れているトレーニングですが、同じ時間走るより、はるかにきつい運動です。「青いボールは右手、赤いボールは左手でとる」などのルールを決めると、脳にいろいろな刺激が加わって神経回路が発達します。





# What's アクションワールド 学校の体育が好きになるプログラム 楽しみながら運動能力を伸ばしていきます！



小学校の体育で行う、マット、跳び箱、鉄棒、なわとび、ボール運動等の運動を、お子様の能力に合わせて楽しく段階的に指導していきます。運動が苦手なお子様から、今よりも更にレベルアップを目指すお子様まで、楽しみながら運動能力を伸ばしていきます。



- 幼児クラス (対象: 年少～年長)
- 小学生クラス (対象: 小学生)
- トップアスリート (対象: 選抜制) クラス ※長泉店のみ

**COURTESY BUS**  
無料送迎バスもご紹介します

A-1キッズスクールは、各店全てのスクール生に送迎バスがご利用できます。(親子・乳児・幼児コースはご利用できません) 無料送迎バスのご希望の方はA-1スイミングスクール受付にて所定の用紙に記載事項をご記入の上、登録をお願いいたします。尚、詳しくは、A-1キッズスクールにお問い合わせください。



**無料見学OK! 500円 1回体験あり!** 詳しいお問い合わせは下記各店舗までお電話ください。

## Special Day A-1カルチャースクール大発表会

### キッズスクール参加クラス

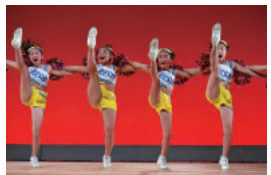
- 富士店 リズム&メロディー・チアダンスクラス・モダンバレエ
- 吉原店 チアダンス・HIP HOP・モダンバレエ・リズム&メロディー
- 長泉店 エイベックスダンスマスター・チアダンス・モダンバレエ・クラシックバレエ



A-1カルチャースクールでは、年に一度日頃の練習の成果を発表する場としてカルチャー発表会を開催しております。



大きな舞台での発表に、ドキドキしながらキラキラ輝く笑顔で堂々とした演舞を見せてくれました！



### 大人スクール

- 富士店 フラダンス・モダンバレエ・二胡・ベリーダンス・太極拳・HIP HOP
- 吉原店 太極拳
- 長泉店 ベリーダンス・フラダンス・モダンバレエ



演舞前の緊張した表情や仲間と声を掛け合う姿。演舞中の凛とした表情や終わった後の安堵した表情。どれも本当に印象的でいきいきしていました。



**FIGHT!**  
この発表会は、集大成の発表の場とともに次への目標や夢に向かって頑張る一歩となって頂けますと嬉しく思います。

#### 来年度開催予定

- 富士店・吉原店 2018年1月28日(日)
- 長泉店 2018年3月4日(日)

### A-1キッズスクール富士店

**☎0545-63-9110**

〒416-0908 静岡県富士市柚木370-3

**営業時間** 月～金 / 10:00～19:00  
土 / 9:00～18:00  
祝 日 / 10:00～19:00

**休館日** 日曜日  
月末休館  
(29・30・31日)

### A-1キッズスクール吉原店

**☎0545-51-5757**

〒417-0854 静岡県富士市宇東川西町1-41

**営業時間** 月～金 / 10:00～19:00  
土 / 9:00～18:00

**休館日** 日曜日  
月末休館  
(29・30・31日)

### A-1キッズスクール長泉店

**☎055-980-5503**

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩571-3

**営業時間** 月～金 / 10:00～19:00  
土 / 8:00～15:00  
日 / 8:00～12:00

**休館日** 月末休館  
(29・30・31日)

## A-1キッズスクール スノーキャンプ 実施報告

2017年1月～3月に  
毎年恒例のスノーキャンプが  
今年も開催されました！



### A-1 Kid's School スノーキャンプ 第1弾

【日程】1月7日(土)～9日(祝月) 2泊3日  
【参加人数】35名  
【場所】白樺湖ロイヤルヒルスキー場

スノーキャンプ第1弾は、①幼稚園年長さんから参加できる、②スキー・スノーボードの2つから選べるようにし、初心者からリピーターまでが楽しめるように企画しました。参加者は幼稚園児から中学2年生までのお子様までと年齢層が広がったため、年上のお子様は年下のお子様の助けをしてくれる場面が多く見られました。初参加のお子様も3日間の練習でとても上達し、参加者全員がリフトに乗って滑ることができるようになりました。



### A-1 Kid's School スノーキャンプ 第2弾

【日程】2月18日(土)～19日(日) 1泊2日  
【参加人数】30名  
【場所】富士見パノラマスキー場 ロッジコスモス

スノーキャンプ第2弾は、雪山初心者のお子様からスキー経験者のお子様までそれぞれのレベルに応じて楽しんでもらえるように、①ソリすべり中心の『初めてでも安心♪雪遊び体験コース』と、②専門インストラクターレッスン付きの『経験者も楽しめる♪スキーエンジョイコース』の2つのプランをご用意しました。ソリすべりのコースを設けたことで、低年齢のお子様・雪山が初めてのお子様のご参加が例年より多く見受けられましたが、事故やケガなく楽しんでもらうことができました。



みんなで楽しく練習しました♪



仲良く並んでボーゲンの練習♪



練習終わってはいチーズ！

### A-1 Kid's School スノーキャンプ 第3弾

【日程】3月11日(土)～12日(日) 1泊2日  
【参加人数】33名  
【場所】富士見パノラマスキー場 ロッジコスモス

スノーキャンプ第3弾は、参加者全員にインストラクターのレッスンを受けていただきました。スキー・スノーボードともに初めて挑戦したお子様も初日からリフトに乗って、ゲレンデを滑ることができました。2日目には果敢に難しいコースに挑戦していく姿も見られ、笑顔の絶えない楽しいスノーキャンプになりました。



スノーボードも上達しました！



## 女性専用 ホットヨガ &amp; コラーゲンスタジオ



# 2017年11月1日 富士宮市東阿幸地に GRAND OPEN

お得なOPEN前キャンペーン実施中！

今や目新しくないホットヨガスタジオ。

私たちはホットスタジオの環境と「コラーゲン」を  
組み合わせた「ホットコラーゲンスタジオ」を  
静岡県内で初めてオープンします。

「運動しながら、キレイを補給」をキーコンセプトに、  
女性が抱くお悩みやリクエストを、  
ホットコラーゲンスタジオは  
叶えていきます。



## 主なホットヨガプログラム

### HOT YOGA PROGRAM PICK UP

#### くびれ・美人ヨガ

深い呼吸とウエスト周りを  
使うポーズでくびれ美人を目指  
すクラスです。



#### リラックスヨガ

腰痛や肩こりで悩んでいる方、  
体力に自信がない方でも安心  
のクラスです。



## コラーゲンビューティーメソッド

### Bres BEAUTY PROGRAM

#### 美彩心 -びさいしん-

リンパの流れを良くすることで  
デトックス効果を高め、肌の新  
陳代謝を整えます。

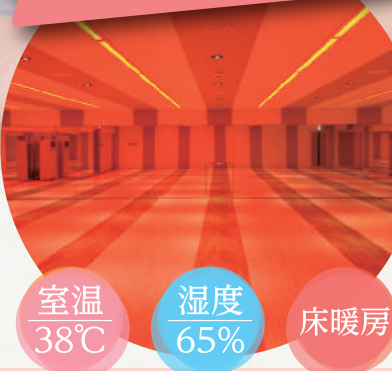


#### 艶肌 -つやはだ-

表情筋のエクササイズで、気にな  
るフェイスラインやお肌のお  
悩みを解消していきます。



## ホットコラーゲンスタジオ



室温  
38℃

湿度  
65%

床暖房

… アナタのキレイを磨くプログラムが週36本! …

| 料金について      |         | 入会に必要な費用 |                    |
|-------------|---------|----------|--------------------|
| マンスリー4(月4回) | 7,000円  | 入会金      | 5,000円・0円          |
| マンスリー6(月6回) | 10,000円 | 年間登録料    | 3,000円・0円          |
| マンスリー8(月8回) | 12,000円 | 会員証発行手数料 | 500円               |
| オプション       | あんしんプラス | 500円     | 各種割引&万一の怪我保証付サービス  |
|             | 水素水プラス  | 1,000円   | 水素水が専用サーバーから飲み放題   |
|             | タオルプラス  | 1,000円   | 利用時にバスタオルとフェイスタオル付 |

※料金は月額制となります。お好きなレッスンにご参加いただけます。※レッスンはすべてweb予約となり、安心してご参加いただけます。※レッスンキャンセルも開始15分前までOK!

## ■WEBもしくは店頭にて手続きできます！

〒418-0071 富士宮市東阿幸地764-1(居酒屋 げんさん北側)

<受付時間>平日 13:00~20:00 土・祝10:00~17:00

<休館日>毎週水曜・日曜日

詳しくは  
ウェブで



お問い合わせは ▶ TEL 0545-63-9800

## 3歳~15歳の運動神経向上スクール

最新設備の揃った  
地域最大級の  
キッズ専用スタジオ



# 2017年11月1日 富士宮市東阿幸地に GRAND OPEN

お得なOPEN前キャンペーン実施中！

最新器具の揃った安心の室内スタジオと、レッスンバリエーション  
を幅広くご用意。走る・投げる・跳ぶなどの基本動作から、持久力  
まで、お子さまのあらゆる運動能力を高めます。

保護者様の観覧席もご用意してお待ちしております。



## コース・対象

| コース | ジュニア  | キッズ   | ミドル   | ティーン  | 個別指導 |
|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| 対象  | 年少~年長 | 小1~小3 | 小4~小6 | 中学生以上 | 年少~  |

## レッスン スケジュール

| 月曜日                 | 火曜日                 | 水曜日                 | 木曜日                 | 金曜日                 | 土曜日                 |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 15:00~15:50<br>ジュニア | -                   | -                   | 15:00~15:50<br>ジュニア | -                   | 9:00~9:50<br>ミドル    |
| 16:00~16:50<br>キッズ  | 16:00~16:50<br>ジュニア | -                   | 16:00~16:50<br>キッズ  | 16:00~16:50<br>ジュニア | 10:00~10:50<br>キッズ  |
| 17:00~17:50<br>ミドル  | 17:00~17:50<br>キッズ  | 17:00~17:50<br>ミドル  | 17:00~17:50<br>ミドル  | 17:00~17:50<br>キッズ  | 11:00~11:50<br>ジュニア |
| -                   | -                   | 19:15~20:15<br>ティーン | -                   | -                   | 12:00~12:50<br>ジュニア |

| コ ー ス    | 講習回数  | 月 会 費   | その他                     |
|----------|-------|---------|-------------------------|
| ジュニア~ミドル | 週 1 回 | 6,000円  | 入会金<br>5,000円<br>今だけ 0円 |
|          | 週 2 回 | 8,000円  |                         |
|          | 週 3 回 | 10,000円 |                         |
|          | 週 4 回 | 12,000円 |                         |
| ティーン     | 週 1 回 | 8,000円  | 年間登録料<br>3,000円         |
|          | 週 2 回 | 10,000円 |                         |
| 個別指導     | 30分   | 3,000円  | 会員証発行手数料<br>500円        |
|          | 60分   | 6,000円  |                         |

## ■WEBもしくは店頭にて手続きできます！

〒418-0071 富士宮市東阿幸地764-1(居酒屋 げんさん北側)

<受付時間>平日 13:00~20:00 土・祝10:00~17:00

<休館日>毎週水曜・日曜日

詳しくは  
ウェブで



お問い合わせは ▶ TEL 0545-63-9110

# 5 POLICY

アスリートキッズの5つの柱





# この秋A-1スポーツクラブが変わります！

## TRX 新登場！TRXトレーニング全店導入



### TRXトレーニングとは・・・

TRXサスペンショントレーナーは米海軍特殊部隊の司令官（TRXの最高経営責任者）により開発された、サスペンションを利用した画期的なトレーニングシステムです。重力と自体重を活用し、数百種類のエクササイズを行うことができます。

### TRXトレーニングの特徴

- 全身の運動を素早く効果的に実践できる
- 体力、筋力、バランス、柔軟性、敏捷性、体幹の安定性など、あらゆる運動ができる
- プロアスリートから高齢者の方まで、あらゆる対象の方に合った運動プログラムが可能
- 日常生活に合わせた運動効果を得る事ができる

### 私たちにお任せ下さい!!

#### TRX認定トレーナー・コーチ

スポーツクラブ富士店 …………… 船倉俊・桶川久恵  
葛西藍・深沢ほのか  
スポーツクラブ新富士店 …………… 澤田佳秀・植松華奈  
スポーツクラブ長泉店 …………… 佐藤優光・勝間田理菜  
キッズ選手コース …………… 鈴木章浩・細川貴由

### TRXトレーニングの導入を決意した理由

A-1スポーツクラブ  
統括マネージャー古屋

一見難しそう・きつそう・と思われるかもしれませんが、一人一人に合った目的・強度・運動方法をご提供できる事を体感し、これならお客様の日常的に抱えているお悩みの解消や目的の達成のサポートができる運動システムであると確信し導入を決めました。TRX導入後、より皆様のお役に立てる運動サポートができた幸いです

### 各店舗のTRX導入日程

- **スポーツクラブ富士店・スポーツクラブ新富士店**  
10月1日よりショートレッスンを実施します！  
＊9月は体験会開催予定
- **スポーツクラブ長泉店**  
9月よりジムトレーニングツールとして導入開始！
- **キッズスクール選手コース**  
9月より選手トレーニング補助アイテムとして導入！

#### A-1スポーツクラブ富士店

☎0545-63-9800

〒416-0908 静岡県富士市柚木370-3

**営業時間** 月～金/9:00～23:00  
土曜/9:00～21:00  
日曜・祝日/9:00～19:00

**休館日** 10日  
毎月20日  
30日

#### A-1スポーツクラブ新富士店

☎0545-38-9288

〒416-0931 静岡県富士市蓼原228-2

**営業時間** 月～金/10:00～23:00  
土曜/9:00～21:00  
日・祝/9:00～19:00

**休館日** 水曜日

#### A-1スポーツクラブ長泉店

☎055-980-5531

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩571-3

**営業時間** 月～水・金/10:00～23:00  
土曜/10:00～21:00  
日曜・祝日/10:00～19:00

**休館日** 木曜日



## その他、秋のプログラムをご紹介！

スポーツの秋。A-1ならエクササイズにぴったりの楽しいプログラムも充実！  
もしも、まだ体験したことがないなら、ぜひ一度お試しください！

### UBOUND (富士・長泉)



導入後大人気のトランポリンエクササイズ！  
ご参加いただいている方からは、体が引き締まったという声多数！！

### FighDo (長泉)



大人気キックボクササイズ「FighDo(ファイドゥ)」！楽しく二の腕や背中を引き締めるのにオススメです！

### Vipr (富士・新富士・長泉)



短時間で全身のトレーニングができる優れたもの！アスリートやモデルもTVで紹介するなど話題沸騰中！



10月1日より新プログラム&人気レッスン増設の各店スケジュールは  
館内掲示かホームページにてご覧いただけます！

<http://www.a-1group.co.jp>

#### 01 長泉店TOPICS

トレーニングバリエーションが大幅増設！

ジムエリアのトレーニングアイテムを増設します！



バーベルエクササイズ等を楽しめる  
専門ラックを導入

「パワーラック導入」

より鍛えたいあなたに！  
現在の最大10キロから大幅増設！

「ダンベル40キロまで増設」

長泉店のジムエリアでは、シナジートレーニングやダンベル・バーベルエクササイズ・VIPR運動等、より専門性にも特化したトレーニングをお楽しみ頂く事ができるようになります！

#### 02 富士店 TOPICS

お客様のご要望にお答えする為、ついに実現！  
10月より日曜日営業スタート！

お休みの時にちょこっと使えたと便利、  
休日を有意義に使いたい・・・等、  
皆様のご意見にお応えし、日曜日営業をスタートします！

＊毎月10日・20日・30日が休館日となります

#### 03 新富士店TOPICS

もっと利用しやすく！  
もっと充実した時間をお過ごしいただけますよう、  
10月より新富士店は営業時間を延長させていただきます！

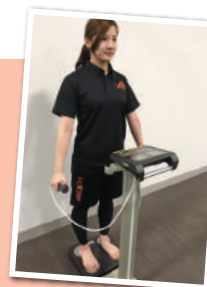
平日/10:00～23:00(これまでより1時間延長)  
土曜/10:00～21:00(これまでより2時間延長)  
日祝/10:00～19:00

＊休館日に変更はございません

#### 04 全店共通 TOPICS

体の状態が細かくわかる  
【体組成計測定】が無料になります！

現在有料(新富士店のみ先行して無料)となっております、体の状態を細かく測定できる体組成計測定の無料化が決定しました！(お一人様月1回)日頃の効果の測定と皆様の運動にお役立てる事間違い無し！是非、ご活用ください！！





他のデイサービスとは一味違う？

# A-1吉原デイサービスって どうなってるの!?

エイワンススポーツプラザ吉原店デイサービスセンターは全国多々あるデイサービスの中でも「異色のデイサービス」です。ここでは利用時間の大半が、プールでの水中運動に充てられます。取材に伺うとプールに着くなり大合唱に迎えられました。利用者の方が水中を歩きながら、声を合わせて歌ってい

るのです。とにかく、たくさんの笑顔・笑顔・笑顔。それぞれが、ご自分の身体の状態に合った水中運動を楽しんでいました。それでいて、インストラクターはきちんと周囲に目を配り、安全への配慮を怠りません。そんなプールに分け入り、利用者の方の声を伺いました。



## 利用者の声

いや〜、先生が面白いんだよね。ここの先生は本当に教え方がうまくて、一緒に仲間も楽しい人ばかりでしょう。みんなもやればいいと思う。もっとみんなに知ってほしいなと思うよ。



みんなで和気あいあいと楽しく運動♪



更衣や洗身体も1つの機能訓練です。スタッフがサポートします。

## 利用者の声

水の中だと、陸上ではできない動きができるんだよ。痛みもなく、こんなふうにとんどん歩ける。周囲からは「プールに通い始めてから姿勢がよくなった」ってよく褒められますよ。



季節のイベントもたくさん



プールだけでなく、陸上での機能訓練も行います。

## 利用者の声

利用をはじめてしばらくは私、「壁の華」だったのよ。水が怖くて壁から離れられなくて、ずっと壁際に歩いてたの。でもお陰でこの通り。水の中では体が軽くてスイスイ歩けるのが本当に不思議。水って、不思議〜。



子どもたちの元気な声も響いてくるからより元気になる気がするんです

## 利用者の声

先週は孫の合唱発表会だったの。ちょうどプールと予定が重なっちゃったから、迷っただけけど、結局プールに来ちゃったわ。孫の発表会も気になったけれど、プールに入ったら楽しくて夢中になっちゃいました。



個人の体力に合わせて丁寧に指導いたします

## 利用者の声

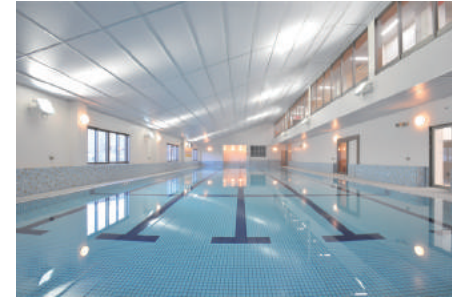
何がつまらないって、帰るときが一番つまらない。毎週、プールの時間を楽しみにしているの。プールから上がってジャグジーに浸かって着替えて...だんだん帰りの時間が近づいてくると本当に淋しいわ。

プールだけでなく、陸上での機能訓練も行います。

いつまでも自立した生活を送る為に!

# 水中運動特化型 デイサービス

県下初



エイワンススポーツプラザ吉原店デイサービスセンターは、静岡県で初めての、「水中運動特化型」デイサービスです。利用者は体調チェックを済ませると、着替えて次々とプールへ向かいます。プールの壁づたいに歩く人、インストラクターにつかまりながら歩く人、自立して歩ける人など、運動のペースは人によってまちまちですが、水中で普段使わない筋肉もまんべんなく使えるようにインストラクターが個別に指導しています。

最初は水を「怖い」と感じる人がほとんどですが、回数を重ねるうちに「水の中の方が楽だ」ということに気づきます。水中では陸上より体が軽くなり、



陸上で感じる「痛み」もありません。身体が重力から解放されて関節の可動域が広がり、陸上ではできない動きができるようになるので「怖い」が「楽しい」に変化するころには、筋肉も強化されて日常生活でも「腰がまっすぐになった」「歩くのが楽になった」などの変化を感じる人も多いです。

プールで運動した日は、ほどよく疲れてちゃんとお腹がすき、しっかり眠れ、充実した生活を送れるようになっていきます。けれど何よりの効能は「よく笑う」ことかもしれません。デイサービスの仲間はみんな朗らかです。笑って、笑って、笑い転げて、次の1週間への活力を充填しています。



## 知って得する ~介護保険の有効活用~

40歳になると健康保険料と一緒に納めている介護保険料。では実際に、どのような場合に利用できるかをご存じでしょうか。

一般的には65歳以上の方で、腰痛や膝痛などを始めとして、日常生活が困難になってきた方々に対しての保険制度で、介護サービスだけでなく、住宅リフォームや介護用品レンタルなど適用範囲のサービスを受ける事ができます。ご利用者本人や、ご家族の精神的・身体的なご負担だけでなく、経済的な負担を軽減できる物になります。ちなみに当施設のサービスをご利用

用の場合。介護度によりますが、週1回のご利用(月4回)では、月額1,670円〜のご負担でご利用いただくことができます。申請や手続き等について、不安の声も聞かれますが「市役所・地域包括支援センター」へ気軽に声を掛けていただければ、丁寧にサポートしてくれます。勿論、当施設にご相談いただいても構いません。詳しくお話をさせていただきます。

せっかく支払ってきた保険料ですので、思い込みやイメージに捕らわれず、賢く使うのが得策ですね。

## ご利用前とご利用後のお客様の声



### Before

- ・「介護」なんてまだ早いけど日常生活には不安がある。
- ・65歳になったからって、急に老人扱いしないでほしい。
- ・1人で運動は不安。でもスポーツクラブって年齢でもないし....



### After

- ・もっと早く利用すればよかった。
- ・せっかく払ってきた保険料だから使わないと損。
- ・これまで知らずに損してたわ。



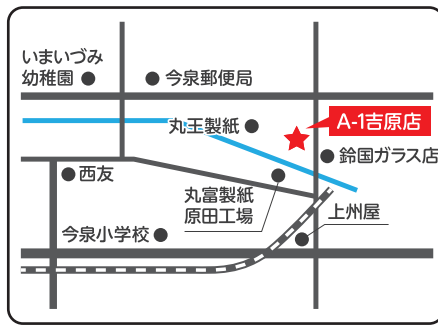
管理者  
奥山 陽介

## 「デイサービス=老人のための施設」という認識は間違いです。

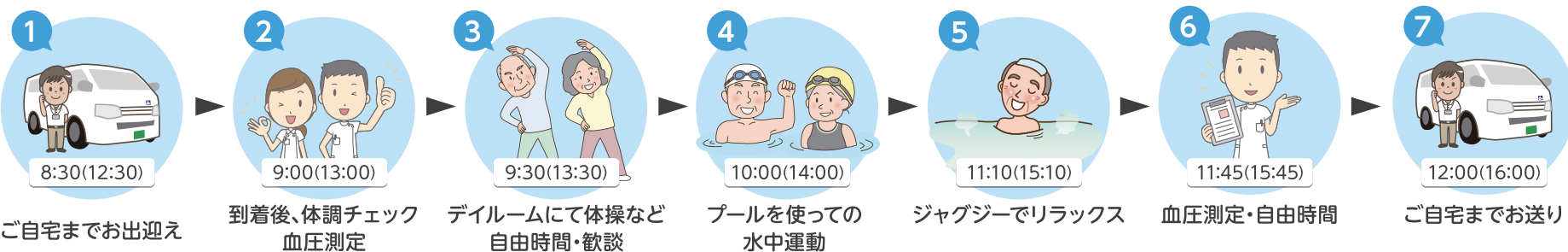
A-1デイサービスセンターは機能維持を目的とした施設で、プログラム内容はスポーツクラブの水中運動に似た水中機能訓練を行います。今は「デイサービス」といっても様々なサービスが展開されており、「65歳になったら格安で利用できるご褒美」というくらいの認識でちょうど良いと思います。「習いごと」の感覚で自分にあったサービスを探すと、新たな発見があるかもしれません。



エイワンデイサービス 検索



## デイサービス1日の流れ(約3時間)



サービス  
内容

水中運動

リラックス

シャワー

車椅子OK

送迎あり

無料体験随時受付中  
ケアマネージャーの方のお問い合わせも歓迎

サービス  
提供時間

午前の部 ..... 9:00~12:00  
午後の部 ..... 13:00~16:00

DayServiceCenter  
エイワンススポーツプラザ吉原店デイサービスセンター

☎0545-67-8885  
〒417-0854 静岡県富士市宇東川西町1-41

営業時間 月曜日~金曜日  
8:00~17:00  
a-1デイサービス 検索





# 2017年11月1日、富士宮店OPEN

運動神経向上スクール

ホットヨガ & コラーゲンスタジオ



詳細は  
中面にて!

<http://www.a-1group.co.jp>

エイワンスポーツプラザ全店共通

## 会員様ご紹介制度 ご優待入会割引



会員様のご家族・お友達・お子様・同僚・知人等、あなたのご紹介で  
通常よりもお得にご入会いただけるご優待制度がございます。

A-1グループ内なら、以下のどの施設への紹介もOK!



SPORTS CLUB



A<sup>1</sup>キッズスクール



women's yoga studio

YuRi - YuRa

体験<sub>(1回)</sub> + 入会金 + 初年度年間登録料  
通常¥3,000(税抜)

ALL ¥0 いつでも  
お得に!!

ご入会・無料体験対象店舗

スポーツクラブ・大人カルチャースクール

富士店 新富士店 長泉店

キッズスクール・カルチャースクール

富士店 吉原店 長泉店

女性向けヨガスタジオ YuRi-YuRa

富士店 長泉店

詳しくは各店頭フロントにてお問い合わせください。