

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3号!

Atletico



presents

アトレチコ

vol.03

「Atletico:運動競技の～、活発で元気な～」

上半期



A-1キッズスクール



SPORTS CLUB

新富士店ジムエリア、24時間営業開始!

- お子様の長距離走のためのオススメトレーニングをご紹介します!!
- その他、A-1のホットな話題が満載です!!



A-1 Kids ATHLETE



カルチャースクール
Cultural School



24 HOURS FITNESS
FIT24h



湯の里
YUNORI



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



Bre's
Bre's College Studio

日頃の感謝を込めて

2019年もよろしくお願いたします。
本年もA-1スポーツプラザはみなさんの健康を応援します！

ご挨拶

日頃はエイワンススポーツプラザをご利用いただきありがとうございます。
弊社は事業活動を通じて地域の皆様の健康に貢献するという理念に基づき、より豊かで健やかな人生のお手伝いをさせていただくことが地域における弊社の重要な役割と考えております。

2015年に開庁したスポーツ庁では「スポーツを通じて幸福で豊かな人生を営むことはすべての人々の権利」と謳っております。弊社においてはスポーツ事業では一人一人のニーズに応え充実した施設でのトレーニング施爽で快さを、KID事業ではスイミング・体操教室・カルチャー教室を通じ、技能向上とともにお子様の元気に笑い声が。温浴事業では、いつでもホット幸せを。介護事業では高齢化社会における健康寿命が一日で改善されお客様の笑顔がいつまでも続くよう事業提供しております。

2019年ラグビーワールドカップ、2020年東京オリンピック、パラリンピックとスポーツへの関心が高まる中、スポーツを身近に楽しんていただけるよう地域の皆様の健康をサポートさせていただいているというプライドと喜びを持って日々取り組み信頼を高められるよう努力してまいりますので、今後ともご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

代表取締役 鳥居 清美

A-1 ホットトピックス

A-1スポーツプラザは、皆さまにより快適に
より楽しくご利用していただくための取り組みを行っております。
ここでは最近のトピックスとしてご案内させていただきます。



ナイト&ホリデイ会員がリニューアル！

2019年1月よりスポーツクラブ富士店の新ナイト&ホリデイ会員がスタート！
平日18:00～23:00 土日祝日は終日利用ができて月7,000円！
詳しくは富士店フロントまで！！



新富士店がジムエリアの24時間営業を開始しました！

2018年10月からA-1スポーツクラブ新富士店のフィットネスエリアが24時間営業をスタートしました！
詳細は5ページをご覧ください！！



一人でも、家族でも楽しんでくつろげるスーパー銭湯！

毎月お子様からご年配の方まで楽しんで頂けるように各種イベントを開催中。より美容・健康増進に効果的な露天風呂の高濃度炭酸泉を利用した替り湯もあります。イベントカレンダーはHPでご確認頂けます。興味のある日には是非足を運んでみてください。



スイミング&体育教室、個別指導が人気です!!

潜れるようになりたい！逆上がりができるようになりたい！足が速くなりたい！そんなお子様一人ひとりに合わせた個別指導、コーチとお子様マンツーマンで行うので上達スピードもアップ！各店舗にて絶賛申込受付中です！

RUN! RUN! RUN!

持久走やマラソン大会に向けてオススメ！

長距離走上達トレーニング

1 正しい腕の振り方 / ムダな力を使わずにリズム良く!!



① 手は生卵を持つイメージで形を作りチカラを入れない。

➡ ここがポイント！

大きく前へ腕を振る短距離とは、違うので気を付けて!!
苦しくなってきたら、腕をリズム良く振ることを意識しよう!
腕を動かすことで脚が自然と動き、走りにリズムが出てきます。



② 肘を90度に曲げ、その形のままヘソに向かって振る。



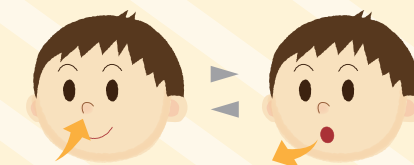
③ 大きく振らずリズムを取るようにリラックスして振る。

2 呼吸法 / 安定した呼吸が、長く速く走るカギ!!

① 2回吸って(鼻)、3回吐く(口)。

② リラックスして行う。

③ 走りのリズムと合わせると良い。 スーシュー、ハーハーハー。のリズムで呼吸しよう。



➡ ここがポイント！

苦しくなると、「吸う」ことを意識してしまいが、しっかりと「吐く」ことが大切。しっかりと吐くと、自然と呼吸が安定し、息苦しさが改善されます。

RUN! RUN! RUN!

お子さまと一緒に楽しく、長距離走が早くなる！

おすすめトレーニング

1 なわとび / 前跳び・後ろ跳び・かけあし跳び！ いろんな飛び方で体力&筋力アップ！

➡ ここがポイント！

長距離は一定のリズムで走ることが大切なので、
なわとびも同じリズムで跳び続けよう。
長距離の呼吸法を実践しながら飛ぶとGOOD!

回数は決めずに、一定のリズムで跳ぶことができる時間を増やしていくように練習することもポイントです。



①、②(ダッシュ～止まる)を繰り返す。

2 鬼ごっこ / お父さん・お母さんが鬼。子どもはつかまらないように に全力で逃げる!もちろん鬼も全力で!!

➡ ここがポイント！

ダッシュ・止まる・ダッシュ...この動作が鬼ごっこにはあります。
これは、心肺機能向上・乳酸再利用能力向上・最大酸素摂取量向上に効果があるトレーニングに近いです。
1分間逃げ回る→20秒休憩→1分間逃げ回る→休憩...
を鬼の体力が続く限り(笑)楽しんで一緒に遊んでみてください。

★キッズスクール全国初導入★

「一生もの」の
音感・リズム感・社交性を鍛える！
全く新しいダンス教室



NEW

からだ・あたま・こころを育む「バンビート」

bambeat!



avex management

こどもはもちろん、大人も楽しい♪親子揃って本気になる、音楽あそびプログラム！音楽が違う、ダンスが違う。だから楽しさが違う！エンターテインメントのプロが作るエイベックスならではの1歳から始められる本格ダンスプログラムです！

ここがスゴイ！

音楽やダンスはすべて第一線のアーティストが担当。プロのダンサーが先生です。

長泉店

開催日 毎週木曜日
時 間 10:20～11:00
対 象 1歳～3歳
月 謝 6,480円(税込)

<https://bambeat.jp>

1回無料体験実施中！

1歳から始める本格ダンスプログラム

A-1キッズスクール

TOPICS 🏆 A-1 CUP 開催しました！

昨年10月28日(日)、A-1キッズスクール富士にて毎年恒例の各店舗対抗のA-1CUPが開催されました。出場選手はおおよそ300名！富士・吉原・長泉の各店舗による水泳対抗戦は、どこが優勝するかドキドキの展開で、会場の声援も一段とヒートアップ！最後は僅差の接戦をみごとに制した吉原校がみごと3連覇を達成して幕を閉じました。

1️⃣ 吉原校 2️⃣ 長泉校 3️⃣ 富士校



吉原校



長泉校



富士校



CULTURE SCHOOL RECITAL

TOPICS 🎤 カルチャー発表会、毎年開催！

年に一度開催される「A-1カルチャークラス」に通う生徒の発表会！小さなお子様から年配の方まで幅広い年代の方が出演し、HIP-HOPダンスやチアダンス、バレエに太極拳など様々なジャンルの発表が見れる大盛り上りのイベントです！

長泉店 2019年2月3日(日) ベルフォーレ長泉
富士店・吉原店 2019年3月3日(日) ロゼシアター中ホール

NEW!



新富士店 フィットネスエリア 24時間営業開始！

県内 東部初!!

2018年10月1日より“静岡県東部地区初”となる24時間営業を開始しました！！24時間営業ってどんな風なの？？というたくさんのご質問もございますので、24時間営業の特徴やご利用の方のお声をご紹介します。

ご利用中の方からのお声

- 24時間営業は【スタッフ常駐タイム】と【セルフタイム】がございます。
- セルフタイムはスタッフが不在ですがALSOKのセキュリティシステムで安心してご利用いただけます。
- 常時監視カメラが作動しています。万一の時の非常ボタンも各所に設置しています。
- 非常・緊急時等はALSOKの警備員が迅速に対応いたします。
- セルフタイムは個人専用のセキュリティキーで入退館します。
- 手軽に24時間フィットネスのみのプラン(7,500円/月)、気楽に24時間フィットネスに加え、湯らぎの里も使い放題のプラン(11,000円/月)などがございます。

- 交代勤務に合わせて定期的な運動ができるようになった！
- 飲食・サービス業で終業時間が遅く、今までは通えるジムがなかったのうれしい！
- 以前は仕事の終わった深夜にジョギングしていたけど、今は室内で安全にジョギングができるようになりました。ジョギング以外にも筋トレにも挑戦中です！
- 日曜日や祝日はどのジムも終わるのが早い。24時まで湯らぎの里も営業しているので24時間営業は便利！
- 出勤前に軽く運動しています。朝の時間だけでなく1日がとても有効的に使えるようになった！

24時間営業開始とともに、ダンベル追加などフィットネスエリアもリニューアルしました！見学もできますのでお気軽にお越しください。

NEW!

大好評！パーソナルストレッチ

スポーツクラブ 富士店・長泉店



「とにかく気持ちが良い！」「肩こりがスッキリする！」「疲労感やだるさが取れる！」等、大変ご好評頂いておりますパーソナルストレッチの担当者が1月より富士店・長泉店共に増員されました！

お客様の体の状態に合わせてスタッフが丁寧に、ストレッチをお手伝いさせていただきます。普段ご自分では伸ばしきれないところまでしっかりと伸ばすことができるので、効果も実感しやすく、何より終わった後のスッキリ感がとても好評です。このパーソナルストレッチはとても注目されており、今では専門店が多く出店する程

です。当社はスポーツクラブで行うメリットを活かしストレッチだけでなく、施術にて把握したお客様お一人お一人の体の状態に併せた普段の運動やストレッチのアドバイスもさせていただいております。

30分2,000円(予約制) ※詳しくは館内掲示にてご確認ください

TOPICS

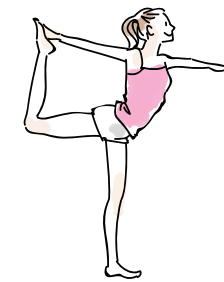


Bres 富士宮店

Bres ダイエット部 始動！

ダイエット部とは？

オープンから1年。何度もダイエットに挑戦してきたけど、一人だとなかなか続かない…そのような声を多く聞いていました。女性専用のスタジオという事もあり、Bresをコミュニティの場として、一緒にレッスンを受けたり頑張ったことの共有をし、励ましあいながら「楽しく・美しく痩せる！」をテーマに活動しています。



TOPICS

女性専用ホット＆ハンモックヨガスタジオ

YuRi - YuRa

YuRi-YuRa 富士店

YuRi-YuRa 長泉店

全国誌の女性ファッション誌「JJ 1月号」、「mina 3月号」にてお勧めショップとしてYuRi-YuRaが取り上げられました！



YuRi-YuRa 富士店 〒416-0908 富士市柿木370-3
Tel.0545-63-9800

YuRi-YuRa 長泉店 〒411-0942 駿東郡長泉町中土狩571-3
Tel.055-980-5531

「A-1アスリートキッズ」ってどんな教室？ 富士店 吉原店 長泉店 富士宮店



学校の体育種目習得からアスリート育成まで実績・経験豊富なコーチがお子様の成長をサポートします！すべての運動に必要な「正しい姿勢づくり」から「走り方」を身に付け、学校体育で行う「マット」「跳び箱」「鉄棒」などの運動を結果に拘り、お子様の能力に合わせてご指導させていただきます。

アスリートキッズの年間カリキュラムのご案内

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
RUN(短距離) ボール運動	姿勢・体づくり (テスト)	とびばこ	とびばこ	RUN(短距離) ボール運動	鉄 棒	鉄 棒	姿勢・体づくり (テスト)	RUN(長距離) ボール運動	なわとび	マ ッ ト	マ ッ ト

上記を月間のカリキュラムとして、お子様の可能性を無限に引き出すことを目標に取り組んでいます。年齢に応じた神経回路形成プログラムをレッスンに取り入れ、効率良く、効果的に運動神経を向上させます。

運動会・マラソン大会での成績アップは当たり前！！運動が苦手な子も得意な子も、それぞれの目標に合わせてご指導させていただきます。

「秘」プールでの運動と水温の秘密！

私たちの意思では
コントロールができない“自律神経”を
「プール運動 & ジャグジー」で整えよう!!

私たちの身体は、「交感神経」と「副交感神経」に分けられる自律神経によりコントロールされています。運動したり、ストレスを感じると「交感神経」が刺激され、休息したり、リラックスすると「副交感神経」が刺激されるようになっており、この両者がバランスよく働くことで、脳も身体も健康でいられるようになっています。実は、プールの水温も同じように「交感神経」と「副交感神経」に働きかける効果があるため、水中運動をお勧めしております。

プールでの運動が身体に与える効果は、水の温度がとても重要です。運動時には、筋肉だけでなく脳への働きかけをすることで、より効果的に自律神経を整える効果が生まれます。

※水温41℃以上は、交感神経に刺激を与えるため、ぬるめのお湯に10分以上浸かるのがポイントです。

ご近所へ
出張レッスンに
伺います！

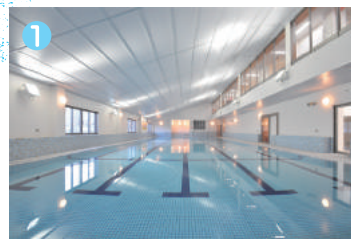
地域の健康を応援する活動の一環として、平成18年度より富士市の公共事業や、富士市内各町内の公会堂で活動されている「いきいきサロン」にて転倒予防体操などの出張レッスンを、行っております。今年度は20地区を超える会場にお邪魔し、ご家庭でも手軽に取り組みめる体操をご紹介しました。どの会場でも、皆さんワイワイ楽しく、笑顔いっぱいの教室となりました。

皆さまのご近所に講師を派遣いたします。

平成30年度実績
●富士市内の町内会サロン 14地区 ●地域の運動指導者向け講習会 3講座
●富士市介護保険課、富士社会福祉協議会、各包括支援センター主催の運動教室 7教室

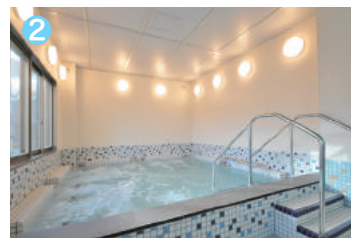


お問い合わせ／0545-67-8885 A-1吉原店デイサービスセンター 担当：田中



プール

プールでの運動は交感神経を活性化します(プール水温29.0℃～32.0℃は交感神経への働きかけを促します)。



ジャグジー

運動後のリラクゼーションで、副交感神経を優位にしてあげよう！「ジャグジー」や「ゆらりす」の水温34.0℃～39.0℃は副交感神経への働きかけをしてくれます。リラックスすることが大切です。

自律神経を安定させるためには「交感神経」「副交感神経」をバランスよく刺激してあげることが重要です。プールでの運動とジャグジーを併せて利用することは、とても有効的と言えます。

膝痛・腰痛や肩こりの解消は、正しい姿勢づくりから

「姿勢を美しくする」イス体操

① イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばして座り、イスから落ちないように片手でイスを支え、もう片方の手は天井に向けて伸ばす。

↓

② 大きく息を吸い、ゆっくりと吐きながら、「伸ばした手からお尻までを一直線に保っていられたところまで」上体を前方へ傾ける。

↓

③ 息をすべて吐ききったら、吸いながら上体を元に戻し、イスを支える手と伸ばす手を入れ替えて、「2」を繰り返す。

基本姿勢

フィニッシュ

緑り返す

悪い例

基本姿勢

フィニッシュ

背中が丸まって前に傾いている

60歳からの 身体づくり 運動不足のシニアの方必見 A-1運動教室「ラ・フィット」

「ラ・フィット」とは？

らくらくフィットネスの略語です。プールもしくはスタジオで、ストレッチ・脂肪燃焼・基礎体力の向上を目的とした1時間程度のレッスンをを行います。

2月・3月開始生募集！ 週1回からの健康習慣、軽めの運動で心も身体も元気な毎日！



クラス内容

曜 日	時 間	クラス名	定員
月曜日	13:10～14:10	らくらく水中体操(プール)	20
火曜日	13:10～14:10	ひざ・腰あんしん水中運動(プール)	20
水曜日	13:10～14:10	大人のはじめてスイミング(プール)	15
水曜日	13:10～14:10	チェアヨガ(スタジオ)	15
木曜日	10:00～11:00	毎日元気にチェア体操(スタジオ)	15
木曜日	13:10～14:10	アクアサーキット(プール)	20
金曜日	13:10～14:10	プールウォーキング(プール)	20

料金プラン

会 員	月会費・料金	月利用回数
月2回	1,600円	1クラス/2回
月4回	3,000円	1クラス/4回
月8回	5,600円	2クラス/各4回
回数券	10,000円	期限内10回

お試し体験随時受付中

DayServiceCenter
エイワン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



ほっとしあわせ 湯らぎの里 富士

「湯らぎの里」の “ほっ”とホットな過ごし方

仕事の疲れもリフレッシュ！ アフター5にオススメの楽しみ方

入館して券売機でお薦めの「くつろぎセット(1,150円)」券を購入。館内着やレンタルタオルもついていて、備え付けのボディソープ・シャンプー・リンスもご用意していますので手ぶらでご利用頂けます。体を洗って湯舟に浸かる。ジェットバスでほぐしたり、電気風呂でマッサージ。高温サウナや湿式中温サウナで汗をかく、露天でカラダを冷ます…。露天では疲れを癒す高濃度炭酸泉もあるのでゆっくり浸かって血行促進！



お風呂からでたら自販機の牛乳！腰に手を当てて飲むのは定番ポーズ。コーヒー・牛乳もいいですね。館内着に着替えたなら2階「ゆらり処」へ。ここではお客様が自由にお過ごしいただけるので、畳や温熱房でごろ寝したり、ドリンクバーでコーヒーを飲みながら漫画や雑誌を読んだり、マッサージ機にかかったり、無料Wi-Fiでスマホいじったり、のんびりゆったり寛げます。お腹が空いたら食事処「遊宴」で定食・丼物・麺類



など、好きな食事をお楽しみください。つまみもあるのでお酒が好きな方は生ビールやハイボールでのども潤しましょう。

23:30までお風呂や2階ゆらり処は何回でも行き来できますのでゆっくりのんびりした寛ぎのひと時をお過ごしください。帰るころには気分もスッキリ！いい一日を終えられるはずです！



いつもとは違う宴会を楽しもう！

「入浴 & 飲み放題付き宴会プラン」がお勧め！

湯らぎの里だからできる、お風呂と宴会がセットになったお勧めプランです！お風呂でさっぱりした後の宴会は格別です！宴会後の滞在もOK！飲酒されない方は宴会後にもう一度お風呂に入っていただいてもOKです。

飲み放題付き宴会コース ¥4,860(税込) 要事前予約

ご宴会時間/2時間 ご利用人数/6～30名

- 前菜/サラダ/メイン料理/季節のお料理/デザートなど合計7品目
- アルコール・ソフトドリンク飲み放題
- 入浴料無料 ●お座敷席の貸し切りOK

※ご予約は5日前までをお願いします。 ※バス送迎もご相談ください。



エイワンス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-1キッズスクール × women's yoga studio YuRi - YuRa

体験 + 入会金 + 初年度年間登録料
(1回) 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 富士宮店

女性専用 YuRi-YuRa / Bres

富士店 長泉店 富士宮店

詳しくは各店頭フロントにてお問い合わせください。

一緒に働く仲間（スタッフ）募集中！

エイワンススポーツプラザでは一緒に働くスタッフを募集しております。求人情報も随時WEBにて更新しておりますので、ご確認ください。詳しいお問合せはお電話もしくは受付スタッフまで！

SPORTS CLUB

A-1キッズスクール

ほっとしあわせ 湯らぎの里

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

24 HOURS FITNESS
FIT24h

Bres
Hot Yoga & Collagen Studio

A-1 Kids ATHLETE