

もっともっと!エイワンスポーツプラザを楽しんでもらうための案内マガジン 第4号!

Atletico

まもなく創業40周年!



アトレチコ
「Atletico:運動競技の～、活発で元気な～」

vol.04

下半期



Find your challenge.

24 HOURS FITNESS
FIT24h

SPORTS CLUB

日頃の感謝を込めて

お客様の喜びがスタッフの喜び・パワーです！

日頃はエイワンススポーツプラザをご利用頂き誠にありがとうございます。
弊社は各事業部を通じてお子様からご年配の方までの元気を応援しています。
日々の仕事の中でスタッフの力になるのがお客様からの喜びの声です。
お子様から「お友達ができて楽しい」「スイミングの先生になりたい」というお声や
親御さんから「うちの子が25M泳げるようになって感動した!」「体力がついて風邪をひかなくなった」
スポーツクラブの会員様からは「毎日が充実して楽しい!」「体幹が強くなってダンスの動きが良くなった!」
ホットヨガでは「代謝が良くなり体調が整ってきた」「たっぷり汗をかいて気持ちいい、痩せた!」
水中運動特価型デイサービスでは「水の中で自分で歩いて嬉しい!」「プールに通う日が楽しみ!」
ご家族様からも「私生活において自分でできる事が多くなった」「プールに通うようになって生き生きしている」
又、富士登山を終えて湯らぎの里に立ち寄ってくださったお客様から「とっても気持ちよかった、有難う!」
またお風呂だけでも来るよ!」と言ってもらった時の嬉しさは何物にも代えがたいものがあります。
スタッフは皆様からの喜びの声が励みとなり、更なる努力の根源となります。お客様を応援しているつもりが、逆に元気を頂いています。本当に有難うございます。
今後も「A-1に通って良かったよ!」と言って頂けるよう、益々努力していきます。まだまだ至らぬ点があるかと思いますが、スタッフ一同日々精進して参りますので何卒宜しくお願い申し上げます。

取締役
特別対策事業部長 高田 昇

A-1
HOT
TOPICS

A-1の最新のトピックスをご案内!



富士宮店、おかげさまでオープン2周年!!

2017年11月に富士宮市にオープンした女性専用ホットスタジオ「Bres」
子どもむけ運動神経向上スクール「A-1アスリートキッズ」がオープンからまもなく2年になります。これからも多くの会員様に喜んでいただけるようスタッフ一同努力してまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。



お得なプラン「ナイト&ホリディ会員」「キッズファミリー会員」

ナイト&ホリディ会員は、平日夜、土日祝日をメインでご利用される方々に大変お得なプランとなっております。平日は夜の時間、土日祝日は終日利用できます!!
キッズファミリー会員はお子様A-1キッズスクールに通われているとお得にご利用できるプランです。(6,000円/月)詳しくは、HP及びフロントにお気軽にお問合せください。



ジムエリア24時間営業

2018年10月のリニューアルオープンから1年。新富士店ジムエリアの24時間セルフタイムも多くの方にご好評いただいております。ライフスタイルに合わせて気軽に、手軽に、気楽にご利用いただけます。お手続きやご利用方法などはHPまたは新富士店までお気軽にお問合せください。通常営業時間中は見学もできます!



短距離が速くなる!

おすすめ トレーニング

秋が近づき、もうすぐ運動会!というお子様も多いと思います。そこで今回は、短距離走が速くなるコツとトレーニングにスポットを当て、ご紹介いたします!



短距離を走るときのポイント

注意

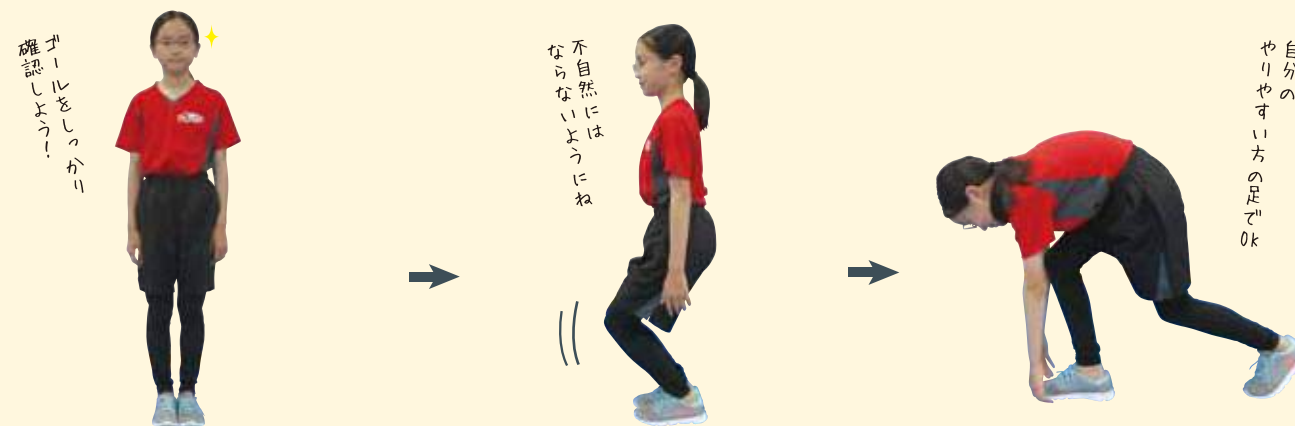
Atletico vol.3の長距離の腕振りとは違うので注意!
左右対称に腕を振らないとバランスが崩れ、真っ直ぐ走ることができません。
特に、利き腕では無い方をしっかりと振るよう意識しましょう。

「正しい腕の振り方」



- 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
- ② 肘を90度に曲げ、その形のまま耳に向かって振る
- ③ 左右対称にしっかりと大きく振る

「スタート姿勢」



- ① ゴール方向をしっかりと見て、直立姿勢を作る
- ② 両膝をしっかりと曲げる
- ③ ②の姿勢のまま、片足を後ろへ出す



短距離を速くする! おすすめトレーニング!

ケンケンパは誰もが知っている遊びですが、実は真っ直ぐ速く走るために非常に効果的な遊びなんです!

「ケン・ケン・パ…」や、「ケン・パ・ケン・パ…」など、片足(ケン)・両足(パ)の組み合わせを色々変えて行くと効果UPです。また、足が入るマルの大きさを小さくしたり(写真A)、マルとマルの間の距離を遠くしたりすると難易度もUPできるので小さいお子様から、お父さん・お母さんまで家族で楽しめます。どのパターンでも一定のリズムで行うと良いです。後ろ向きでも挑戦してみてください。(写真B)



Atletico

02

Atletico

01

人気です キッズ向けの A-1キッズスクール 個別指導実施しています！

実施店舗 富士・吉原・長泉・富士宮

お子様一人ひとりに合わせて指導できる個別指導が人気です！レッスンは水泳と体育指導から選べます。水泳は水に慣れることから泳法指導まで、お子様の能力に合わせて指導致します。体育指導はマット運動や跳箱、逆上がりなどの習得や速く走る、上手に投げる、お子様、保護者様のご希望に沿った練習を行います。苦手な種目の克服から得意種目を更に伸ばしたいお子様までどなたでも申込できます。

※ご予約は各店受付にてお申し込みください

サマービーチ キャンプ報告

7月20日(土)21日(日)1泊2日で毎年恒例のサマービーチキャンプが開催されました。7月は特に天候も悪く開催も危ぶまれましたが、子ども達の願いも叶い、開催することが出来ました。ビーチ遊びに海水浴、朝一番で地引網もできて夏の海を満喫できました。



2019年も各店サマーキャンプ開催しました！

富士店

今年のミラクルキャンプの一番の醍醐味はラフティング!!暑い中、全身に冷たい水をたくさん浴びました!

また、本物みたいで食べそうな食品サンプル作り!オリジナルのサンプルが出来ましたね!今年もたくさんのミラクルが生まれました!来年はどんなミラクルが生まれるかな?



吉原店

毎年大人気! A-1 吉原店では、いつも通っているスクールにお泊りができる『よしわらY Yツアー』を8月10日～11日に開催しました。自分でおにぎりを作って食べ、寝袋で寝てみたり、富士川楽座にお出かけして工作やスタンプラリーを楽しみました♪

大好きなともだちとすごした2日間は、夏の思い出となりました。



長泉店

長泉店のサマーキャンプでは2泊3日で、かけっこ教室のレッスン付きキャンプを行いました。こどもの国でアスレチックで遊んだり体育館でレクリエーション、まかいの牧場で体験学習、食事はBBQやカレー作りと3日間を通して様々な経験が出来ました。この3日間で、遊び・学び・いろんな経験を通して、参加者全員が楽しく成長することができたキャンプとなりました。



今年度も、

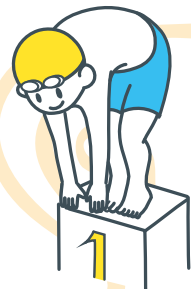
CULTURE
SCHOOL
RECITAL

カルチャー発表会 開催します！

毎年開催されるカルチャー発表会、今年度も2020年1月と2月にそれぞれ開催されます。現在、各クラスでは発表会に向けて日々頑張っています!初めての発表会でドキドキけど失敗しない様に頑張りたい!今年は昨年よりも難しいダンスだけでもっと上手に踊りたい!お子様一人ひとり目標に向かって頑張っています。皆様のご観覧お待ちしております。



.....
富士店&吉原店:2020年1月19日(日) ロゼシアター中ホール
長 泉 店:2020年2月23日(日) ベルフォーレ長泉



毎年、デッドヒートを繰り広げる
年に一度の3店舗対抗試合!

A-1 CUP
11/3(日)開催!

11月3日(日)A-1富士店にて第15回A-1CUPが開催されます。今年で15回目を迎えるA-1CUP、昨年は見事吉原店の3連覇!

15回目の記念大会、今年はどのチームが優勝するのか楽しみです!現在どのチームも猛練習中!一般の観覧も大歓迎、ぜひお子様の努力の成果を応援にお越しください!

SNSでも、更新予定! alsportsclub9800

A-1スポーツクラブ富士店・長泉店 大人気、大満足のプログラムをご紹介します!

「運動が苦手でなかなか長続きしない、だけど、少しでも楽しみながらダイエットしたい!」方へ
「ダイエットもストレス発散も新しいことにチャレンジしてみたい!」方へ
今回は満足度MAXのスタジオレッスンのプログラムをご紹介します!



UBOUND®(ユーバウンド)は、ミニトランポリンの上で行う新感覚エクササイズです。

何より、たっぷり汗をかけかつ膝、足首等への負担も少ない、そして、なんと、1レッスンで400~900kcalを消費、慣れてくればそれ以上の消費も!?可能TVやメディアでもまだまだ話題沸騰中です!



ZUMBA®(ズンバ)のクラスは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、そう、まさに“フィットネスパーティー”です。

とにかく楽しみたい方へ老若男女問わず超オススメ!!

ZUMBA®はなんと世界185ヶ国で楽しまれています!!



FIGHT DO®(ファイドウ)は、キックボクシング、ムエタイ、空手などの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。武士道の「道」にかけてファイ「ドウ」と呼ばれ、愛好者は今や全世界に広がっています。



a-1

検索

ご紹介できなかったプログラムも多数あります!
ぜひホームページからスケジュールを
チェックしてみてください!



A-1新富士店情報!!

昨年10月より開始した県内東部初出店フィットネスエリア
24時間営業も大変ご好評いただいております!ライフスタイルに合わせていつでも気軽に!手軽に!気楽に!
湯らぎの里が使えるプランも大変お得です!

月会費5,000円(税別)~



女性専用ホットヨガ&コラーゲンスタジオ



【無料体験&見学会
のお知らせ】

オープンから2年。県内初のホット&コラーゲンスタジオを皆様には是非体験していただきたく無料体験&見学会を開催いたします。

日時:10月20日(日)
時 間:第1部 10:00~10:30
第2部 11:00~11:30

内 容:コラーゲンビューティーメソッド「美彩心」
※ご希望の時間帯をお選びの上お電話にてご予約ください

富士宮市東阿幸地764-1
tel.0544-21-3178



女性専用ホットヨガ&ハンモックスタジオ



年代問わず大人気の空中エクササイズ
シルクサスペンション



「ズボンのサイズが2サイズダウンした!」「ウエストがくびれた!」「姿勢が良くなった!」と身体の変化を実感する方が続出しております。シルクサスペンションは体のどこかが空中に浮いている状態でエクササイズを行うため、体の内側からボディラインを引き締めることができます。運動が苦手な方でも楽しんでいただけるプログラムです!是非ホームページをご覧ください。



YuRi-YuRa富士店



YuRi-YuRa長泉店

身体に不自由を感じているシニアの方へ

水治運動療法を活用した水中運動の実践

加齢などにより筋力が低下してくると、特に下半身の筋力が弱くなることで、身体(体重)そのものが関節への負担となってしまい、腰痛や股関節痛、膝痛を引き起こしてしまいます。

この予防や改善策として、「運動して筋力をつける、維持すること」が挙げられ、ドクターなどからも薦められるわけですが、痛みを抱えているかたにとっては、痛みをガマンしながら運動することは大変酷なことであり、継続も難しく、痛みを回避するために運動することから遠ざかり、結果、関節への負担が増大し症状が改善できないという悪循環に陥ってしまいます。水中運動がからだにもたらす【水の特性】のひとつに「浮力」があります。浮力は文字通り「浮かせる力」で、身体が水中に浸かっている状態(腰ま



エイワンスポーツプラザ吉原店デイサービスセンターでは、身の回りのことだけでなく、趣味なども楽しみ、自立した毎日をお過ごしいただけるよう、水中運動を通じて身体と心の元気を応援します。

水中での運動内容は、それぞれのペースで周りの皆様と和気あいあい、笑顔で気兼ねなく運動ができます。

たくさんの笑顔溢れる施設を、是非一度ご見学ください。



これから始める方も大歓迎!



体力が戻ってきてます

ででは約50%、肩までだと約70%)により、関節への負担を軽減してくれます。

つまり、水中に入ることによって自重による関節への負担を半分以上の状態に下げられるという訳です。

負荷が軽減されることで、身体が軽くなり、痛みを忘れてストレスなく身体を動かすことができるため、関節痛の悪循環に陥いることもなく、膝痛や腰痛などの改善のために大変有効なのです。

膝痛予防・改善のためのイス体操をご紹介します

太もも裏面(ハムストリングス)のストレッチ

1 スタートの姿勢

イスに浅く背筋を伸ばして腰かけ、右足の膝を伸ばし、前方にかかとをつく。



①の足を繰り返す。膝を曲げないよう注意!

2 フィニッシュ

一度息を吸い、ゆっくりと吐きながら、背筋を伸ばしたまま股関節からおじぎをする。太ももの裏に張りを感じる程度の角度で止め、20~30秒ポーズを維持する。

POINT 左足でも同様に行ない、左右それぞれ2~3回ずつ繰り返す。

BAD
悪い例



- ・おじぎをした際、膝が曲がっている。
- ・背中が丸まっている。
- ・息を止めたまま行う。

60歳からの身体づくり ラ・フィット

10月・11月 開始生募集中!!

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	1,630円	1クラス/2回
月4回	3,050円	1クラス/4回
月8回	5,700円	2クラス/各4回
回数券	10,180円	期限内10回

お試し体験随時受付中

週1回からの健康習慣、軽めの運動で元気な毎日!

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。

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



ほっと情報 施設利用券 編

A-1への入会時や年間更新の際にお渡ししている「施設利用券」でスーパー銭湯「湯らぎの里」の無料入館ができるのはご存知ですか? 6枚1綴りになっていて、1枚でおひとり様が入館できるんです。

お得な yuragi-no-sato 活用法

- *入館料が平日料金と土日祝日料金になっています。土日祝日も追加料金なしでご入館できます。(のんびりゆったり使いたい場合は平日の方がオススメです)
- *お子様を含めたご家族でご利用できます。ただお子様の入館券は300円なので、お子様分は券売機で購入した方が大人の方の入館できる回数・人数が増えてお得です。
- *会員でない方、友人・知人に施設利用券をプレゼントしてご入館できます。

※有効期限にはお気を付けください。期限を過ぎると無効となります。

ほっとしあわせ
湯らぎの里 富士



ほっと情報 イベント 編

湯らぎの里ではお子様からご年配の方まで様々な日替わりイベントを開催しています。今回は人気のランキングをご紹介します!

ファミリー向け人気イベントランキング

- 1位 「しゃぼん玉風呂」
露天風呂にしゃぼん玉が舞い上がります。
- 2位 「あひる風呂」
お風呂にたくさんのアヒルちゃん達が浮かびます。
- 3位 「湯らぎなぞなぞ」
館内に貼ってあるクイズを探して答え、お菓子をもらえるイベントです。

女性限定イベント

- 1位 「コラーゲン・ヒアルロン酸バス(ジュレ配布)」
- 2位 「ソルトサウナ」
スチームサウナで塩をお渡し、肌に塗ってお肌スベスベ!
- 3位 「シャンプーバー」
資生堂やポーラ等のシャンプー・リンスをお試しできる。

季節に応じた本物お風呂イベント

- 1位 「緑茶風呂」
本物の茶葉をお風呂に入れて、カテキン効果と香りを楽しめます。
- 2位 「柑橘風呂」
季節に応じた果物をお風呂に浮かべ、香りと共に楽しめます。
- 3位 「日本酒風呂・ワイン風呂」
専用入浴剤がベースになりますが、本物のお酒を時間毎投入していきます。



ほっと情報 食事処「遊宴」編

お風呂で身体を温めた後は、お食事処を是非ご利用ください! 各種人気ランキングはこちら!

定番メニューランキング

- 1位 極上カツ丼
- 2位 富士宮やきそば
- 3位 ネギトロ丼

ランチメニューランキング

- 1位 アジフライランチ
- 2位 唐揚げランチ
- 3位 チキン南蛮ランチ

お子様系ランキング

- 1位 フライドポテト
- 2位 ちびっこラーメン
- 3位 お子様プレート

トピックランキング

- 1位 健康どんぶり
- 2位 ざるそば富士山盛り
- 3位 プレミアムバニラアイス

アトレチコ限定 クーポン

※食事処の利用1回につき1枚のみご利用いただけます。

ドリンクバー 1名無料

お食事処「遊宴」にてご利用いただけます
有効期限/2020年3月31日

オールフリー樽生 1杯無料

お食事処「遊宴」にてご利用いただけます
有効期限/2020年3月31日

生ビール1杯 200円引

お食事処「遊宴」にてご利用いただけます
有効期限/2020年3月31日

Find your challenge.

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** ×  **A1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 **ALL ¥0** いつでも
お得に!!
(1回) 通常¥3,000(税抜)

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！

エイワンスポーツプラザでは各店舗にて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**

 **A1キッズスクール**

 **湯らぎの里** ほっとしあわせ

 **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

 **24 HOURS FITNESS
FIT24h**

 **Bres** プレス
Hot Yoga & Collagen Studio

 **ATHLETE
KIDS** エイワ
アスリートキッズ

 **エイワンスポーツプラザ**
富士店 新富士店 長泉店 吉原店 富士宮店 湯らぎの里

ご入会受付中！

a-1

検索