

新年、明けましておめでとうございます！
今年もエスポートは山形の健康増進と共に、邁進してまいります！



カラダが軽くなる エスポート健康運動のすすめ

最近「立つのがツラくなった...」「階段をのぼるのがツライ...」「お腹周りのお肉が気になる...」
そんな悩みをお持ちの方！そんな方にはエスポートが断然おすすめです！！



身体を温める



身体をほぐす



身体を動かす



身体を休める

身体を温める



大型のサウナ

エスポート会員ならサウナが
使い放題。運動前に身体をし
っかり温めましょう！

身体をほぐす



肩関節の可動域を広げ、肩こりの改善に
効果が期待できるストレッチマシン



太もも裏側筋肉の柔軟性を高め、腰痛改
善効果が期待できるストレッチマシン

ストレッチマシンとは？

一見通常のマシンのように見え
ますが、中身は全く違います。
力を入れることなく楽々行うこ
とができるのがストレッチマシ
ンです。
数十秒行うだけで関節の可動域
が広がり、体の柔軟性を高める
ことができます。運動前の準備
運動。そして肩こりや腰痛の改
善に効果が期待できます。

身体を動かす(きたえる)



ヨガ

人気のヨガとサウナヨガ。心と体を調和
し眠っていた柔軟性と筋力が目を覚まし
ます。



青竹踏み ストレッチポール

足つばを刺激しながら有酸素運動。みん
なで楽しく健康増進♪



グループ センタジー

ヨガやピラティスの動きを取り入れた、
心身の鍛錬と健康増進のためのプログラム

運動初心者もOK！ 体力に合わせて運動できる！

皆さんの体力と目的に合わせて
運動を行うのがエスポート流。
豊富なグループプログラム。そ
しておせっかいなほど親切丁寧
なトレーナー。始めてジムに通
う人こそエスポートがおすすめ
です！

身体を休める



準天然温泉のお風呂

運動後はしっかり体を休める
のがエスポート流。準天然温
泉のお風呂で身体をしっかり
休ませましょう！もちろんお
風呂だけの利用もOK

◆おすすめプラン◆

平日・昼プラン

6,600円

平日の日中だけ
お使いの方

筋トレDIET II

7,648円

平日の日中と
土日も使いたい

※価格は税込みです

※他にもプランをご用意しております。ぜひ一度お問合せください

レッドプラン

9,900円

営業時間全て
利用可能

今だけ！入会キャンペーン

2020年
1月31日まで

入会金
通常11,000円が
無料

初回月会費
無料

ウェルネスサーバー
水素水サーバー
飲み放題
1ヶ月**無料**

いつでも見学できます！

ご都合の良い時間、電話で教えてください！

023-
634-1800

スポーツクラブ
エスポート

---営業時間---

火曜日 : 定休日
平日 : 10:00~23:00
土曜日 : 10:00~21:00
日曜祝日 : 10:00~19:00

〒990-0004
山形県山形市上山家町758-2

<入会手续に必要なもの>

身分証明できるもの	通帳または写し(銀行のみ)
会員カード用顔写真	上記通帳届出印鑑
初回月会費	入会手續費用

※キャンペーン期間中「初月月会費」は不要です



13号線沿いだから通いやすい！
皆さんのご来館待ってます(^^)

