

厚生労働大臣認定 健康増進施設



4月5日(月)開講!

ヨガやプールなどで自分だけの習い事時間!
エスポート

健康 ライフ スクール

ESPORT "KENKOU LIFE" SCHOOL

たった月4回で笑顔になれる!

オープニングキャンペーン

2021年4月4日(日)までお申し込みの方

通常
5,500円(月4回)
(税込)

今なら
4月分が

2,200円
(税込)

※4月は3回の開講となります。

感染防止対策の為
各クラス
12名限定

今なら電話入会予約が便利です!

TEL 023-634-1800



今こそ！運動しましょ！

当日
お風呂、サウナ
利用可

健幸ライフスクール

コース日程(月4回)

5,500円(税込)/月4回

下記より好きなコースをお選びください。
※各クラス3名以上での開講となります。

選ばれるワケ

スクールの4つの特徴

1

週に1回・月4回
だから無理なく
続けられる



2

専門インストラクター
が丁寧に指導させて
いただきます



3

コミュニケーションを
取りながら、楽しく
運動しませんか？



4

冷鉱泉水のお風呂と
遠赤外線サウナで
心身ともにリラックス



プール



成人水泳

(クロール・背泳ぎを基本からマスター)

月曜日

10:15~11:15

レディーススイミング

(水慣れからスイミング入門の女性専用クラス)

火曜日

10:15~11:15

水中ウォーク

(水の抵抗、水圧を利用した水中トレーニング)

月曜日、火曜日

13:00~14:00

ストレッチウォーク

(簡単な動きで体全体の動きを改善)

土曜日

10:15~11:15

アクアリズム体操

(水の特性を活かして体力アップと脂肪燃焼!)

土曜日

12:30~13:30

リラックスヨガ

(深い呼吸に合わせて関節可動域を広げていきましょう)

火曜日

10:30~11:30

健康体操

(日常生活に必要な筋力を身につける)

火曜日

13:30~14:30

ピラティス

(姿勢改善、腰痛、肩こり予防、解消)

火曜日

15:30~16:30

HIPHOP

(リズムに合わせて身体を動かし楽しさを体感)

火曜日

11:00~12:00

フラダンス

(アロハスピリットを心と体で習得)

火曜日

12:00~13:00

バレエ

(バレエの基本の動きを楽しみます)

火曜日

12:30~13:30

健康けん玉

(けん玉で体幹強化と集中力アップ)

火曜日

13:45~14:45

スタジオ



ゴルフ

ゴルフスクール

(初心者から上級者まで、ゴルフ上達の鍵とは?)

月曜日 11:00~11:45

18:15~19:00

フィットネス会員も

入会キャンペーン
実施中!

新型
コロナ対策
徹底実施

- ☑ソーシャルディスタンス
- ☑スタッフの衛生管理
- ☑除菌・消毒・換気の徹底

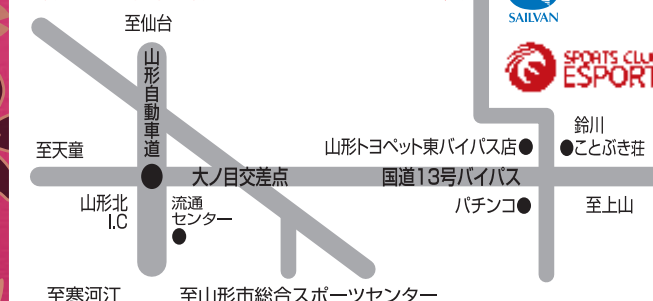
会員さまへのお願い

マスクの着用・除菌をお願いしています。



当法人は健康経営優良法人
2021認定法人です

山形市13号線山形トヨペット東バイパス店裏



営業時間

平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00



エスポート山形北
山形市上山家町758-2

TEL 023-634-1800

詳しくはエスポートフロントにてお気軽にお問い合わせください。