

新春特別入会 キャンペーン

1/4(金)～先着30名

今年の抱負が

健康・運動

ダイエットという方は
今すぐ運動の出来る
環境を作りましょう

今だけの特別入会特典

入会金(6,480円) : 0円
 年会費(3,240円) : 0円
 1月から始める方も、2月から始める方も
 2月の月会費(5,184円～9,504円) : 0円

スイミングもダイエットも大人も子供も
スポーツクラブリバティ狭丘へお越しください



1984年創業
ペンギンマークが目印の
スイミング&フィットネス
リバティ狭丘です

私共リバティ狭丘のスタッフは
運動を始められたフィットネス会員皆様や
子供スクールの保護者様の声に支えられています

気分転換になることが大切だと思いました。
仕事のストレス解消になる。これは大きいです。

フィットネス会員K・O様

通っている選手や地域の方、スタッフさん達の
対応がアットホームで居心地が良かった。

フィットネス会員K・N様

7kgの減量ができた。あと少し減らしたい。
メンバーの皆さんがあいさつするなど気持ち
が良い。

フィットネス会員S・S様

「新しいお友達が出来たよ。」と嬉しそうに
報告してくれた時やワッペンがもらえて喜ん
でいる姿を見た時は、入会して良かったと
思います。

スイミング保護者T様

週1回でも全身運動ができて、帰宅すると
疲れてよく寝ます。
水によく慣れて、シャワーなども嫌がらなくな
りました。

子供の為に入会しましたが、自分自身のリ
フレッシュにもなっています。

ひよこクラブ保護者K・Y様

体つきが少しかわっていると思います。本入
も出来る事が増えてくると凄く喜んで、毎週
楽しく通っているので良かったです。

スイミング保護者S・A様

リバティ狭丘周辺地図



リバティ狭丘 今すぐお電話又は窓口へお越しください

〒358-0012 入間市東藤沢2-1-26
<http://www.libertysaoka.jp>

☎ 04 2963-6373

大型駐車場完備







お子さまの習い事No.1

スイミング

1984年創業の リバティ狭丘は地域で 地域密着の スイミング&スポーツクラブ



スイミングをお勧めする理由

<p>ぜんそく改善に効果 水圧を受けながら呼吸をすることにより喘息の発作の軽減や呼吸機能の改善に効果があります。</p> 	<p>体内の動きを活発に 水の抵抗や水圧が血液の循環や呼吸器官を活性化させます。</p> 	<p>悪い姿勢を改善 全身運動により筋力がバランスよくなり、背筋も伸びて姿勢の良い子供に育ちます。</p> 	<p>肥満解消 水中は浮力が働き、運動が苦手な子でも身体を動かしやすく運動量を増やすことが出来ます。</p> 	<p>基礎体力向上 水泳による全身運動は基礎体力を向上させ、丈夫な身体を作ります。</p> 	<p>ストレス解消 仲間と一緒に思い切り身体を動かすことでストレスを解消します。</p> 
--	--	---	---	---	--

スイミング以外にも子供運動スクールが充実

<h3>ひよこクラブ</h3> <p>ベビー体操・フール 子どもの豊かな心と体を育む</p>  <p>対象:0才6ヶ月~4才</p>	<h3>体操教室</h3> <p>運動苦手を克服 カラダの使い方を覚えよう!</p>  <p>対象:年少~中学生</p>	<h3>千アダンス</h3> <p>リズムに合わせて♪ 楽しく!表現力up!</p>  <p>対象:年少~中学生</p>	<h3>空手教室</h3> <p>目指せ!黒帯 礼に始まり、礼に終わる</p>  <p>対象:5才~中学生</p>
---	--	---	---

各教室体験教室開催中

体験の問い合わせ、お申込みはお電話で

04-2963-6373

目指せ! 相談の しやすさ No.1 スポーツクラブ

プール



初心者でも安心 トレーニング指導



シェイプアップしたいなら

マシンジムで有酸素運動や筋力トレーニング
スタジオプログラムの脂肪燃焼エアロビクスで楽しく汗をかく

運動不足解消なら

プールに入って水中ウォーキングや水泳
マシンジムでウォーキングからスタート

ストレス解消なら

流行りのスタジオプログラムのズンバ
水中エアロビクスも楽しいです

体づくりなら

マシンジムで目指せ6パック
骨盤矯正スタジオプログラム【ペルビクストレッチ】
ピラティスも人気です

リバティならあなたの目的にあった運動が見つかります

さらに、

健康に関する素朴な質問からダイエットのアドバイス
なんでもご相談ください

※世間話の話し相手にもなります(笑)

スタジオ



マシンジム



1984年創業 地域密着のスポーツクラブ リバティ狭丘