

ご存知ですか？ 運動の4つのメリット

血行促進

体の筋肉を動かすことで血液の循環が良くなります。下半身のむくみの対処にも役立ちます。

心肺機能の向上

運動する事により心拍数の上げ下げ、呼吸の増減を繰り返す事で疲れにくくなる。

ストレス発散

運動し発汗する事により、気分爽快、イライラしにくくなる。

筋力がつく

運動し筋肉に刺激(負荷)を与えることで成長ホルモンが出て筋力が増していきます。

※運動強度や頻度により、個人差があります。

日中はデスクワーク...

運動することで
体にはいろいろな
メリットがあります！

デスクワークや
座りっぱなしの生活が
多い方へ

50歳を過ぎてもっと楽しむために

キャンペーン期間：5月1日(月)～5月31日(水)

春のスポーツ
応援キャンペーン

入会金 **55**円(税込) + 施設無料招待券(6,480円相当)
2枚プレゼント!

すぐに
入会の方は

少しだけお試しいたい方用

チラシ持参いただければ
さらに!

1週間体験
1,080円(税込)

540円引き
※お1人1回限り



利用スタイルに応じて、
利用時間や利用施設を選択。
お得な料金でご利用頂けます。

いつでも
利用したい方に
フリータイム
会員

人気No.1
月額 **10,800**円(税込)
全営業時間利用可能

フリータイム会員のご家族
ファミリー会員
月額 **8,640**円(税込)
全営業時間利用可能
(フリータイム会員のご家族2名まで)

週末の休日を利用して
ウィークエンド会員
月額 **8,640**円(税込)
土・日・祝祭日

おすすめ! 平日のお昼を有効活用したい
デイトタイム会員
月額 **8,640**円(税込)
平日 10:00～17:00

仕事帰りにちょっとひと汗
イブニング会員
月額 **8,640**円(税込)
平日 17:00～23:00

プールで泳いだりアクアピクをしたい
アクア会員
月額 **8,100**円(税込)
全営業時間利用可能
(スポーツ施設のご利用はプールのみ)

お仕事帰りの時間を有意義に使いたい方にオススメ!
ナイト会員
月額 **5,400**円(税込)
平日 20:30～23:00

忙しいけどたっぷり運動したい方に!
4回会員
月額 **5,940**円(税込)
全営業時間利用可能
(月4回限定)

時間もお金もお手軽がイイね!
90分会員
月額 **3,888**円(税込)
全営業時間利用可能
(月4回限定、1日90分)



ジョイフルアスレティッククラブ 土浦

TEL. **029-842-8833**
〒300-0843 茨城県土浦市中村南4丁目11番7号

営業時間：月～金 10:00～23:00
土 曜 10:00～22:00
日 曜・祝祭日 10:00～20:00
※スポーツ施設30分前終了

休館日：毎月11日

JAC土浦 検索

