

プラスワン チャレンジ23

第2弾

0円 スタートキャンペーン

5/31
まで

今がチャンス!!



運動と伸よくなるろう♪

#プラチャレ #健康づくり

ANA SHONAI ブルーアンバサダー

in プラスワンつるおか

ANA SHONAIブルーアンバサダーのお二人がヨガやテニスなどの体験に来てくれました♪
あなたも春のプラスワンで体験してみませんか？



上野昌代先生と
ヨガレッスン



高橋 建コーチと
インドアテニス



ダンスの
プログラムに参加



インストラクターの
アドバイスで効果UP

つるおか・さかた
無料体験実施中
4/25→4/30まで
お電話でのご予約を
お願い致します。



1周80mの
ランニングコース



TVCM公開中



インストラクターが
常時巡回しています。
なんでも聞いてくださいね!!

#スイミングスクール

温水プール(25m)



photograph is an image

① 正会員

フルタイム利用

月会費 **8,250円**

配偶者会員 月会費 **3,850円**
家族会員 月会費 **3,300円**

なんと!
初月会費 **0円**

② 平日午後会員

(月～金)13:00～17:00

月会費 **4,950円**

平日午後のみ正会員と
同様の利用が可能

なんと!
初月会費 **0円**

③ 学生会員

フルタイム利用

月会費 **5,500円**

中学生から24歳以下の学生
入会時、学生証の提示が必要

なんと!
初月会費 **0円**

④ パパママ会員

フルタイム利用

月会費 **3,300円**

スクール生のパパママが
正会員と同様の利用が可能

なんと!
初月会費 **0円**

①②③ 各種入会金 **11,000円**▶

- ① 配偶者会員 登録料 **5,500円**▶
- ① 家族会員 登録料 **3,300円**▶
- ④ パパママ会員 登録料 **1,100円**▶

0円

各種スクールもチャンス

- スイミング ● Jr.テニス ● ダンス
 - ストレッチヨガ ● ピアノ
 - クラシックバレエ ● 文化等
- (酒田はスイミングのみです)

入会金 **5,500円**▶
0円

裏面を
Check!!



乾式サウナ

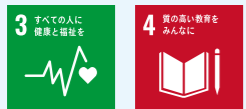
#サ活 #サウナ



風呂

※キャンペーン入会后3ヵ月間の継続が条件となります

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



プラスワンは、「心と身体の健康づくりを通して
人々に喜びと感動を提供し、社会貢献していくこと」
を経営理念として掲げています。
今日、人々の健康意識は、肉体の鍛錬だけではなく、
体力づくりや健康寿命の延伸など様々です。
トータルヘルスサポートできるスポーツクラブとして
「生涯フィットネス」の発展に貢献していきます。

スポーツクラブ
ONE プラスONE
SPORTS CLUB PLUSONE

お問い合わせ・ご入会のお申し込みお待ちしております!

プラスワンつるおか TEL.0235-25-1355 | 休館日/毎週火曜日、他

プラスワンさかた TEL.0234-26-1955 | 休館日/毎週水曜日、他

館内 営業時間	[月～土] 10:00～21:40 [日・祝日] 9:00～18:40 マシンなど各種ご利用は 営業終了時刻の40分前まで	プール 営業時間	[月～金] 12:00～20:00 [土] 10:00～20:00 [日・祝日] 9:00～18:00
------------	--	-------------	---



休館日PDF

楽しく学ぶ
 ゆっくり育つ
**スクールも
 入会^の
 チャンス!!**

入会金 5,500円がなんと

0円
**スタート
 キャンペーン**

庄内一円からの
 スクール生大募集

**無料体験
 受付中**

お電話でのご予約を
 お願い致します。

※スクールの月会費とスケジュールは、各
 コースによって異なります。
 ※詳細はプラスワンHPまたは、それぞ
 れのQRコードからもご覧いただけます。

photograph is an image

SWIM つるおか さかた
 楽しみながら上達♪を
 コンセプトに指導しています。
 いつのまにか、あいさつもバッチリ!

Jr.スイミングスクール



- 未就学児童コース
 ・幼児(2,3歳児)
 ・園児(3,4歳児)
 ・小児(5,6歳児)
- 小学生コース
 ・学童Ⅰ(初,中級)
 ・学童Ⅱ(中,上級)
- 選手コース

詳しくは
 こちらを
 Check! 



INDOOR TENNIS つるおか
 天気を気にしないインドアコートで
 運動初心者も楽しくレッスン
 弾ませよう、テニスで笑顔!!

Jr.テニススクール



5歳 ~ 小1 **オレンジ
 ボール** → 小2 ~ 小4 **グリーン
 ボール** → 小5 ~ 小6 **硬式
 ボール**

詳しくは
 こちらを
 Check! 



やわらかいボールから始め、
 手首に負担をかけず、ボール
 を打つ感覚を確実に身につけ、
 徐々に通常硬式ボールへと
 移行します。

- ジュニア 週1コース
- 中高生 週1コース

DANCE つるおか
 ★リズム感 ★柔軟性 ★体力
 基礎をかため豊かな表現力を
 楽しみながら身につけます。

キッズダンススクール



- ジュニアクラス (小1~小6)
- ちゃむくる(中学~高校生)

詳しくは
 こちらを
 Check! 

PIANO つるおか
 弾きたい曲はなんですか?
 先生と一緒に練習しましょう。
 レッスンで得る達成感が大きな自信に!

ピアノ教室

基本・クラシック・アニメなど、音楽
 に親しみながら、音楽で表現する喜
 びを育てていきます。



詳しくは
 こちらを
 Check! 

BALLET つるおか
 柔軟性を鍛え身体の癖を直しながら
 バランスのとれた身体を作ります。
 ◎講師/フランスのバレエ教師国家資格取得
 バレエアカデミージャスミン主宰

クラシックバレエ

ふるかわ きょうか
 古川 京佳




- 3歳 ~ 小学1年生
- 小学2~6年生
- 中学生 ~ 大人

詳しくは
 こちらを
 Check! 

SWIM つるおか さかた
**成人
 スイミングスクール**



水中でのリラックス効果・むくみ解消
 など、続けることで足腰を元気に!!



YOGA つるおか
ストレッチヨガ



筋肉をほぐし、ストレスを効率よく解消
 肩こり、腰痛の方にもおすすめです!!



KOTO つるおか
文化箏



音色が美しい日本の楽器で古典から
 ポップスまで様々な曲を楽しめます



TENNIS つるおか
**成人
 テニススクール**



基礎運動能力を高めテニスに夢中!
 天候に左右されないインドアテニス

