**ディーズスポーツプラザ**

スポーツクラブは教えてくれないと思っていませんか?ディーズは特別な訓練をしたトレーナーを多く配備しています。続けられるクラブは教え続けてくれるディーズです。

**先着30名様限定**
期間限定 **4月30日(火)まで**

## 季節の変わり目の体調不良や冬に食べ過ぎて太ってしまった方必見!!

# 体をスリムに即リセット!!

## 最先端エクササイズで自分史上最高の自分へ

見学は営業時間内いつでも無料で行えます。(10分程度)

北関東初!
ビーチエクササイズ

話題沸騰!
トランポリンジャンプ

大人気!
ビッグスタジオで行う
ホットヨガ

## 冬に増えた体重を減らすプログラム!初心者の方も安心!無料のウェルカムサポート!!

### マンツーマン初回カウンセリング&世界初!高機能3D骨盤分析器測定

**安心サポート**

病院レベルの体組成計
まずはご自身のカラダを知ることからはじめましょう!

高機能3D骨盤分析器で体を分析

高性能!
体組成計測定
世界初!
高機能測定&
個人プログラム作成
3D骨盤分析
システム

体組成計測定は定期的に無料で承ります。

### 3ヶ月間の徹底サポートディーズサークル

しっかり　初心者の方でも安心です

**100日サポート**

※ディーズサークルとは少人数できめ細かく個別指導をさせていただくレッスンです。骨盤矯正は元より効率よくダイエットできたり、腰痛を軽減したり、なりたいあなたへ短期的に導きます。

### 効果を加速させるパーソナルトレーニングメニュー作成&骨盤リセット&パーソナルマシンガイド

**骨盤の歪みを改善するパーソナル骨盤リセットプログラム**

- 冷え性の方
- 姿勢の気になる方
- 肩こり、腰痛のある方
- やせにくい体質の方
- おなかのお肉が気になる方

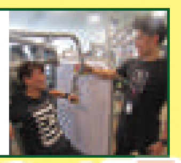
らくらく ディーズの「骨盤リセット」でゆがみ改善!整った動ける体づくりから

- ダイエット
- 腰痛
- 肩こり
- ひざ痛
- 下腹ポッコリ
- タプタプ二の腕
- 下半身のむくみ
- お尻のたるみ

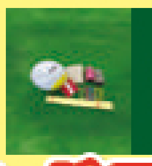
**あなたのお悩みの原因は骨盤の歪みにありました。**

あなたのお悩みの原因は骨盤にありました!「骨盤リセット」は骨盤を中心にカラダのゆがみを改善する、ディーズオリジナルプログラムです。誰にでも簡単にできるプログラムを通して、入会された全ての方がディーズで快適なカラダを手に入れていただけるよう、ご指導させていただきます。ダイエットも、腰痛ひざ痛改善も、美しいカラダづくりも、基本はキレイな姿勢からです。ぜひ、運動前に骨盤を整える習慣を身につけてください。

**パーソナルマシンガイドとは**
最適なトレーニングメニューを組み、マンツーマンでメニューを説明します。



パーソナルメニューを一緒に


最新の整体グッズでリコンディショニング

**週2回、1回あたり60分で実感できる理想のスリムボディ**

## ウェブ入会予約でもっとお得!
## 水素入浴料をプレゼント!

先着50名様
今すぐこちらをクリック↓
ディーズ 前橋　検索

H2 Bubble
お試しパック
通常 ~~1,250円~~(税別)

## フィットネススタート応援キャンペーン

▼▼▼ マスター会員 通常~~7,560円~~(税込)のところ ▼▼▼

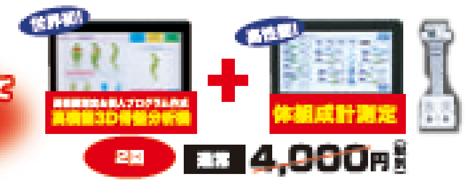
お得な 新店舗 **1年割引 6,980円(税込)!!**

U30会員の場合/通常7,020円(税込) **6,480円**
※U30会員とは30歳未満の方対象となります。
デイタイム会員の場合/通常5,940円(税込) **4,980円**

## さらに!衝撃の9大特典!!
## 全部まとめて1円!!

※6ヶ月以上の在籍が割引適用の条件となります。

- 特典1 **入会金** 通常 ~~5,000円~~(税別)
- 特典2 **登録料** 通常 ~~3,000円~~(税別)
- 特典3 2ヶ月間 **ディーズパーソナルスムージー** 通常 ~~3,200円~~(税別)
- 特典4 2ヶ月間 **水素水飲み放題会員** 通常 ~~2,000円~~(税別)
- 特典5 2ヶ月間 **レンタルタオル会員** 通常 ~~2,000円~~(税別)
- 特典6 2ヶ月間 限定20名様 **レンタルBOX会員** 通常 ~~2,000円~~(税別)
- 特典7 最新機器を駆使してあなたの成果を応援します! 高機能測定&個人プログラム作成 高機能3D骨盤分析器 + 体組成計測定 2回 通常 ~~4,000円~~(税別)
- 特典8 3ヶ月間 限定100名様 腰痛やダイエットなどの様々なお悩みを早期解決する少人数制で行うレッスンです。 **ディーズサークル** (1ヶ月2,000円(税別)) 通常 ~~6,000円~~(税別)
- 特典9 限定20名様 **パーソナルトレーニング(加圧)** 通常 ~~4,000円~~(税別) 1回体験



# ディーズスポーツプラザ

ご入会予約・お問い合わせ
**TEL.027-280-7117**

**営業時間** ●平日／10:00～23:00 ●土／10:00～21:00 ●祝日／10:00～19:00

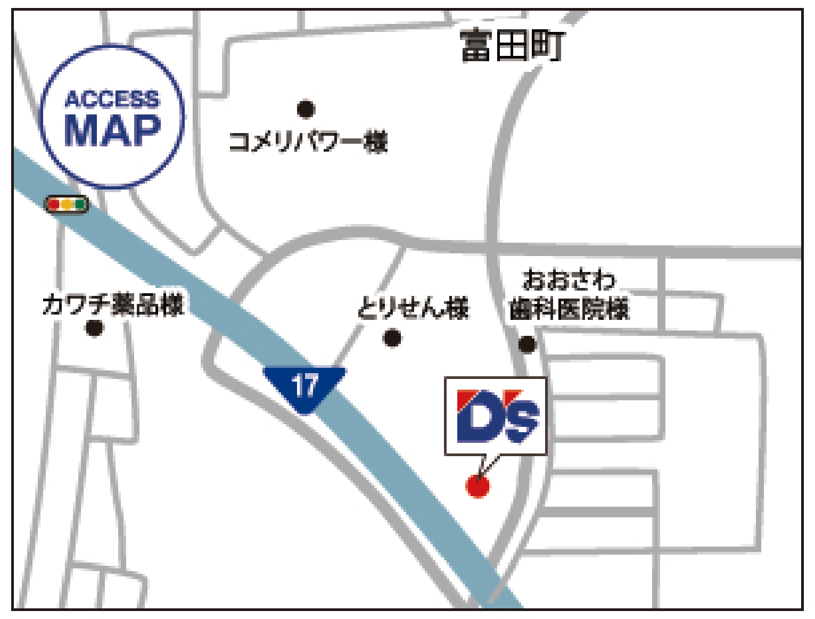
休館日／毎週日曜日・年末年始・施設点検日
住所／〒371-0002群馬県前橋市江木町1701-1 前橋ローズタウン

ディーズ 前橋　検索

## 前橋ローズタウン店

お気軽にお問い合わせください!

広々駐車場 P 約400台



## 子育てお母さん応援!

**無料**
**託児所完備**

託児曜日、時間、人数はお問い合わせください。

# 地域最多で多彩なレッスン!!

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ | ショートレッスン | スタジオ | ショートレッスン | スタジオ | ショートレッスン | スタジオ | ショートレッスン | スタジオ | ショートレッスン | スタジオ | ショートレッスン |
| 10:00 | スタートエアロ<br>保科<br>10:15~11:00 | | フローヨガ<br>TAMAKI<br>10:15~11:00 | | ディープリラックスヨガ<br>安藤<br>10:15~11:00 | | フラダンス<br>KAORI<br>10:15~11:00 | | ハタヨガ<br>YUKA<br>10:15~11:00 | | スリムアップヨガ<br>櫻井<br>10:15~11:00 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | クラッシュ<br>西嶋<br>11:15~12:00 | CX-WORX<br>11:00~11:30 | | エアリアルヨガ<br>TAMAKI<br>11:15~12:00 | スリムアップヨガ<br>安藤<br>11:15~12:00 | ディーズランニング<br>11:00~11:30 | キレイになるヨガ<br>Ai<br>11:15~12:00 | トランポリンジャンプ<br>11:00~11:20 | ディープリラックスヨガ<br>YUKA<br>11:15~12:00 | スカイヨガ<br>11:00~11:30 | フローヨガ<br>櫻井<br>11:15~12:00 | コアフェクト<br>11:00~11:30 |
| 30 | | | ピラティス<br>細谷<br>11:30~12:15 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | スカイヨガ<br>12:00~12:30 | | | | トランポリンジャンプ<br>12:00~12:20 | | ディーズランニング<br>12:00~12:30 | | トランポリンジャンプ<br>12:00~12:20 | | トランポリンジャンプ<br>12:00~12:20 |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ボルドブラ<br>MEGUMI<br>13:00~13:45 | トランポリンジャンプ<br>13:00~13:20 | ZUMBA<br>Eriko(嶋田)<br>13:00~13:45 | お腹シェイプ 13:00~<br>美尻メイク 13:15~ | モムチャンダイエット<br>新井(優)<br>13:00~13:45 | コアフェクト<br>13:00~13:30 | ボルドブラ<br>新井<br>13:00~13:45 | CX-WORX<br>13:00~13:30 | ホットフラ<br>miyuki<br>13:00~13:45 | ディーズランニング<br>13:00~13:30 | バレトン<br>保木本<br>13:00~13:45 | ビーチヨガ<br>13:00~13:30 |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | キレイになるヨガ<br>Ai<br>14:15~15:00 | ディーズランニング<br>14:00~14:30 | コアリズム<br>Eriko(嶋田)<br>14:00~14:45 | トランポリンジャンプ<br>14:00~14:20 | キレイデトックスヨガ<br>武居<br>14:00~14:45 | スカイヨガ<br>14:00~14:30 | ピラティス<br>菅原<br>14:00~14:45 | お腹シェイプ 14:00~<br>美尻メイク 14:15~ | スタイルアップエクササイズ<br>miyuki<br>14:00~14:45 | ビーチヨガ<br>14:00~14:30 | スリムアップヨガ<br>保木本<br>14:00~14:45 | ディーズランニング<br>14:00~14:30 |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ディープリラックスヨガ<br>Ai<br>15:15~16:00 | コアフェクト<br>15:00~15:30 | ボディメイキング&キックボクシング<br>KUMI<br>15:00~15:45 | ビーチヨガ<br>15:00~15:30 | リンパヨガ<br>CHIHARU<br>15:00~15:45 | トランポリンジャンプ<br>15:00~15:20 | ウォーキングエクササイズ<br>菅原<br>15:00~15:45 | スカイヨガ<br>15:00~15:30 | ディープリラックスヨガ<br>Eriko<br>15:00~15:45 | コアフェクト<br>15:00~15:30 | モムチャンダイエット<br>新井(優)<br>15:00~15:45 | お腹シェイプ 15:00~<br>美尻メイク 15:15~ |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | シェイプアップヨガ<br>Miyu<br>18:15~19:00 | | フィジカルトレーニング<br>菅原<br>18:15~19:00 | | ZUMBA<br>西嶋<br>18:15~19:00 | | パワーヨガ<br>kei<br>18:15~19:00 | | フラダンス<br>KAORI<br>18:15~19:00 | | グループセンタジー<br>新井(優)<br>18:15~19:00 | トランポリンジャンプ<br>18:00~18:20 |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ZUMBA<br>Eriko(嶋田)<br>19:15~20:00 | コアフェクト<br>19:00~19:30 | ピラティス<br>菅原<br>19:15~20:00 | ディーズランニング<br>19:00~19:30 | スタイルアップエクササイズ<br>miyuki<br>19:15~20:00 | スカイヨガ<br>19:00~19:30 | ディープリラックスヨガ<br>kei<br>19:15~20:00 | トランポリンジャンプ<br>19:00~19:20 | ZUMBA<br>KAORI<br>19:15~20:00 | コアフェクト<br>19:00~19:30 | グループブラスト<br>岩渕<br>19:15~20:00 | お腹シェイプ 19:00~<br>美尻メイク 19:15~ |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | トランポリンジャンプ<br>20:00~20:20 | スローフローヨガ<br>MIZUKI<br>20:15~21:00 | インパクト<br>20:00~20:30 | ダイエットフラ<br>miyuki<br>20:15~21:00 | ディーズランニング<br>20:00~20:30 | ボディアタック<br>岩渕<br>20:15~21:00 | スカイヨガ<br>20:00~20:30 | モムチャンダイエット<br>新井(優)<br>20:15~21:00 | トランポリンジャンプ<br>20:00~20:20 | | |
| 30 | キレイデトックスヨガ<br>金子<br>20:30~21:15 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | ビーチヨガ<br>21:00~21:30 | ボディアタック<br>岩渕<br>21:15~22:00 | トランポリンジャンプ<br>21:00~21:20 | モムチャンダイエット<br>新井(優)<br>21:15~22:00 | インパクト<br>21:00~21:30 | クラッシュ<br>西嶋<br>21:15~22:00 | ディーズランニング<br>21:00~21:30 | グループセンタジー<br>新井(優)<br>21:15~22:00 | ビーチヨガ<br>21:00~21:30 | | |
| 30 | ディープリラックスヨガ<br>金子<br>21:30~22:15 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | ディーズランニング<br>22:00~22:30 | | スカイヨガ<br>22:00~22:30 | | トランポリンジャンプ<br>22:00~22:20 | | お腹シェイプ 22:00~<br>美尻メイク 22:15~ | | ディーズランニング<br>22:00~22:30 | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |

●レッスン予約時間について●

- ■ …レッスン開始15分前
- ショートレッスン …レッスン開始30分前
- □□ …予約不要です。

レッスン予約はフロントまでお願いします。

★…前月のレッスンから変更があります。ご確認ください。

# まだまだあります。地域初の最新レッスン!

全身を引き締める
コアフェクト

韓流痩身エクササイズ
モムチャンダイエット

話題の
暗闇ラン&ウォーク

# 初心者の方も安心!無料のウェルカムサポート!!

## マンツーマン初回カウンセリング&世界初!高機能3D骨盤分析器測定

**安心サポート**

**病院レベルの体組成計**

まずはご自身のカラダを知ることからはじめましょう!

高機能3D骨盤分析器で体を分析

高性能!
体組成計測定
世界初!
高機能測定&個人プログラム作成
3D骨盤分析システム

体組成計測定は定期的に無料で承ります。

## 3ヶ月間の徹底サポートディーズサークル

しっかり　初心者の方でも安心です

**100日サポート**

※ディーズサークルとは少人数できめ細かく個別指導をさせていただくレッスンです。骨盤矯正は元より効率よくダイエットできたり、腰痛を軽減したり、なりたいあなたへ短期的に導きます。

## 効果を加速させるパーソナルトレーニングメニュー作成&骨盤リセット&パーソナルマシンガイド

### 骨盤の歪みを改善するパーソナル骨盤リセットプログラム

- 冷え性の方
- 姿勢の気になる方
- 肩こり、腰痛のある方
- やせにくい体質の方
- おなかのお肉が気になる方

らくらく ディーズの「骨盤リセット」でゆがみ改善!整った動ける体づくりから

- ダイエット
- 腰痛
- 肩こり
- ひざ痛
- 下腹ポッコリ
- タプタプ二の腕
- 下半身のむくみ
- お尻のたるみ

### あなたのお悩みの原因は骨盤の歪みにありました。

あなたのお悩みの原因は骨盤にありました!『骨盤リセット』は骨盤を中心にカラダのゆがみを改善する、ディーズオリジナルプログラムです。誰にでも簡単にできるプログラムを通じて、入会された全ての方がディーズで快適なカラダを手に入れていただけるよう、ご指導させていただきます。ダイエットも、腰痛ひざ痛改善も、美しいカラダづくりも、基本はキレイな姿勢からです。ぜひ、運動前に骨盤を整える習慣を身につけてください。

**パーソナルマシンガイドとは**

最適なトレーニングメニューを組み、マンツーマンでメニューを説明します。

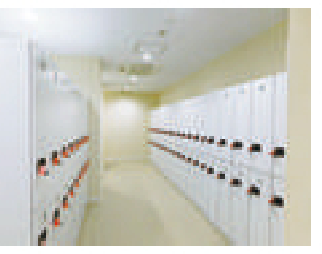
パーソナルメニューを一緒に

最新の整体グッズでリコンディショニング

**週2回、1回あたり60分で実感できる理想のスリムボディ**

## 楽しいレッスンがいっぱい!

*この新しいスタジオで最適なトレーニングを*



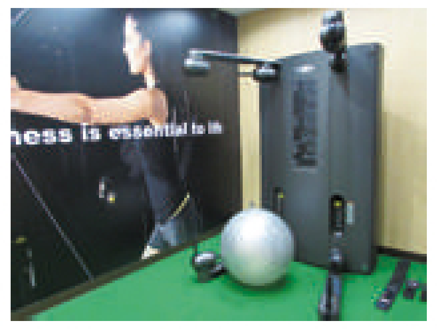
そのまま身だしなみを整えられる広々パウダールーム付き

誰にも見られず着替えができるカーテン付き

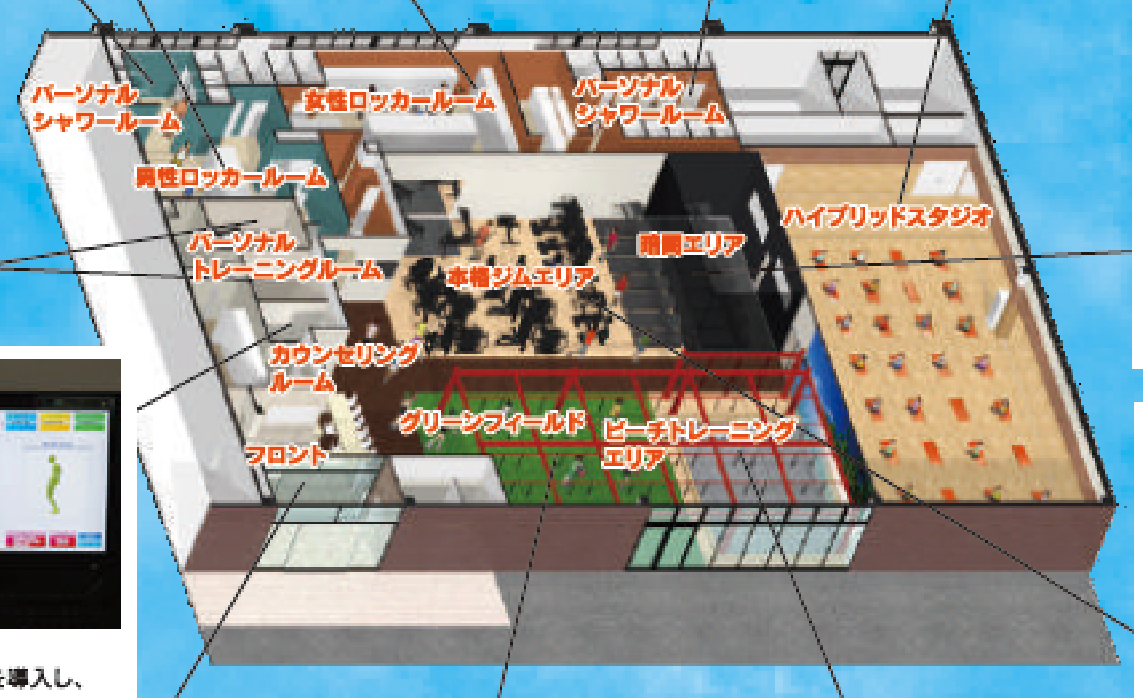
ハイブリッドスタジオから直接入れるので汗を速攻流せます。お化粧もできるパウダールームも完備

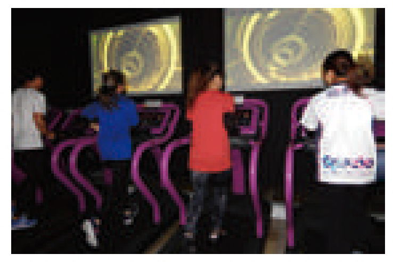
誰にも見られず着替えができるカーテン付き

ホットヨガや格闘技系レッスン、ダンス、トランポリンなど様々なレッスンが楽しめる

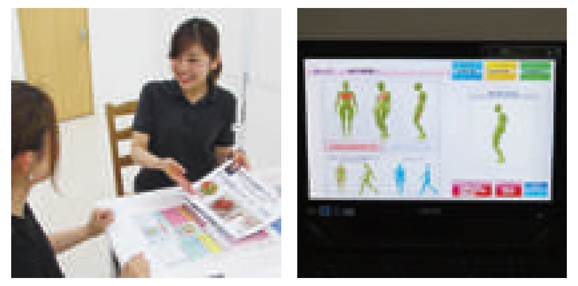


ワールドカップやオリンピック選手が使うヨーロッパ生まれのワイヤートレーニング(キネシス)を導入。あらゆるニーズに応え、効果も絶大です。



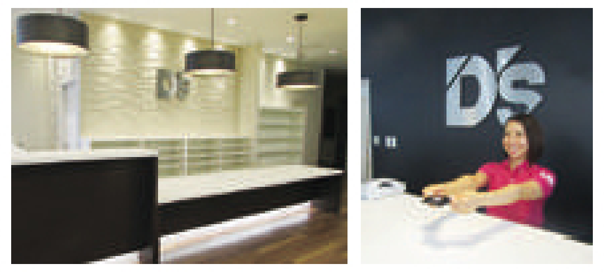


クラブのような異空間にいながら特別なランニングレッスンを行うディーズにしかない話題のエリアです。



マンツーマンで行うディーズにしかないカウンセリング。世界初の3D姿勢分析器を導入し、体組成計測はもちろん骨盤の歪みも計測し、一人ひとりに最適な運動方法を提供します。

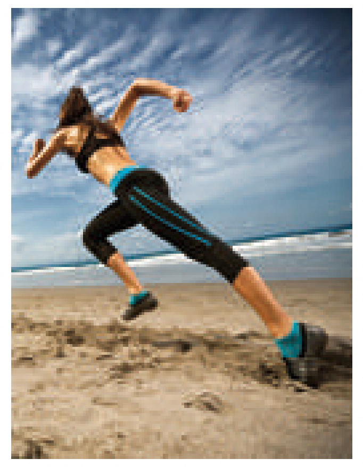
様々な部位に刺激をピンポイントで引き締めることができるマシンがズラリ。スタッフが丁寧にご案内します。



入り口入ってすぐにインフォメーションがあります。お気軽にお立ち寄りください。

**高濃度水素水サーバー完備!**

室内にいながらアウトドア気分を味わえるグリーンフィールド骨盤矯正やスカイヨガやコアフェクトなどレッスンが楽しめる特別なエリア



北関東初!効果の高いビーチトレーニング導入!

## ご入会前の不安はここで解決!

こちらに記載のないご質問もお電話にてお気軽にお問い合わせください!

**Q.フィットネスクラブは初めて…運動が苦手なんだけど大丈夫かな?**

徹底した教育研修を経たスタッフが、親切・丁寧に1対1でサポートするので、初めての方でも大丈夫です。さらにディーズではお客様に専属トレーナーをつけるので心配ありません!

**Q.入会前に施設の説明は受けられる?**

説明は営業時間内であればいつでも承ります。お気軽にお問い合わせください。

**Q.ダイエットしたいけど続くか不安…**

ご安心ください!お客様のライフスタイルに合わせたメニューを担当スタッフがお作りいたします。週に1回という方でも、効果を実感できます。

**Q.会費以外にお金はかかるの?**

一部有料プログラムもございますが、ジム・スタジオなどの館内施設は全て月会費のみでご利用いただけます!もちろんトレーニング指導や運動メニューの作成も無料です。

# D's ディーズスポーツプラザ

ご入会予約・お問い合わせ **TEL.027-280-7117**

**営業時間**　●平日／10:00～23:00　●土／10:00～21:00　●祝日／10:00～19:00

休館日／毎週日曜日・年末年始・施設点検日
住所／〒371-0002群馬県前橋市江木町1701-1 前橋ローズタウン

ディーズ 前橋　検索

## 前橋ローズタウン店

お気軽にお問い合わせください!

**広々駐車場 P 約400台**

**子育てお母さん応援!**

**無料 託児所完備**

託児曜日、時間、人数はお問い合わせください。

| 月会費 | ※6ヶ月以上の在籍が条件となります | | |
|---|---|---|---|
| マスター会員 | ~~7,000円~~(税別) ▶ | 1年割引 | 6,462円(税別) |
| U30会員 | ~~6,500円~~(税別) ▶ | | 6,000円(税別) |
| デイタイム会員 | ~~5,500円~~(税別) ▶ | | 4,611円(税別) |

| 選択特典 | | |
|---|---|---|
| レンタルタオル | ~~2,000円~~(税別) ▶ | 2ヶ月間無料 |
| 水素水飲み放題 | ~~2,000円~~(税別) ▶ | 2ヶ月間無料 |

**▼▼▼ ご入会時のお手続きに必要なもの ▼▼▼**

- 9大特典 1円
- 月会費初月分
- 金融機関キャッシュカード ※キャッシュカードが無い場合は、口座番号がわかるもの・届出印
- 現住所と一致するご本人様が確認できるもの

※金融機関キャッシュカードと暗証番号での受付も可能です。※ご入会は、16歳(高校生)以上とさせていただきます。
※翌月以降からの月会費は、ご指定の口座より自動引落しとなります。
※暴力団、組関係者など反社会的勢力の方、また、刺青、タトゥー、それに類似するものをされている方は、ご入会をお断りしております。

★レンタルロッカー1,000円(税別)(1ヶ月契約)もあります。