

家族と! 友だちと! カラダ年齢チェックしよう!

カラダ測定&運動 チャレンジDAY

produce by yumina24

参加
無料

※一部有料

6月1日 日 10:00 ▶ 16:00

会場: フィットネス&スタジオ ユミナ24



＼ひとつからチェックOK! 自分の「からだ」を知ろう! /

からだチェックフェア

◎10:30~15:30 [対象] 全年齢

体の中や外の状態をチェックできる7種類の測定が体験できるイベント!

普段は気づきにくい自分の体の特徴を知るチャンスです。

予約不要なので家族と! 友達と! お気軽にご参加ください!

予約
不要



姿勢分析測定



姿勢の歪みや重心のバランスを測定!
身体のクセや不調の原因に気づく
きっかけになります。

体成分測定



InBodyで筋肉量や体脂肪量などを
測定! 今の状態を気軽にチェックして
みませんか?

血管年齢測定



あなたの血管年齢は何歳? 若々しい
血管は健康にも良い影響がたくさん!
まずは今の状態を知ってみましょう。
(10:30~14:00)

ベジチェック



野菜の摂取レベルが数値でわかる
健康チェック! 日々の食生活を見直す
きっかけや、野菜不足の気づきにも
おすすめです。

足バランス測定



足の圧や重心を測定し、不調の原因を
わかりやすくチェック! プロスポーツ
選手も通うインソール専門店が丁寧に
サポートします。(測定料:500円)

カラー診断



パーソナルカラー診断であなたに似合
う色をチェック! メイクや服選びがもっと
楽しくなります♪

骨密度測定



骨の硬さをチェックして、今の自分の状
態を知ろう! おすすめの簡単骨密度
チェックです。

人目を気にせず、自分だけの集中タイム

映像空間で整える 心とカラダを調整

◎10:00~10:45 [対象] 16歳以上

柔軟性UP 姿勢改善 バランス向上

ヨガやピラティスの動きを
ベースに、映像演出の中で
ストレッチやバランストレ
ーニングなどで、心とカラダを
じっくり整えます。



PROJECTON WORKOUT

光と音に包まれる非日常空間で全身スッキリ!

トランポリン×暗闇 新感覚エクササイズ

◎11:00~11:45 [対象] 16歳以上

脂肪燃焼 体力向上 体幹強化

暗闇の中、音楽に合わせて
トランポリンで跳ねる脂肪
燃焼系エクササイズです。
暗闇で行うため周囲の目を
気にせず楽しめます。



PROJECTON WORKOUT

全身を使って脂肪燃焼!

音楽に乗って打ちまくれ! 爽快格闘系エクササイズ

◎12:00~12:45 [対象] 16歳以上

脂肪燃焼 ストレス発散 筋力向上

音楽に合わせてパンチや
キックでストレス発散! 全身
を大きく使って動く、爽快&
脂肪燃焼系の格闘技エク
ササイズです。



FIGHT DO

はじめてのダンス体験

KIDS DANCE

◎13:30~14:30 [対象] 6~12歳

みんなが一度は聞いたことのあるあの曲で、
音楽に合わせて自分
らしく身体を動かしま
す! みんなで楽しい時
間をつくりましょう♪
(曲: ライラック/Mrs.
GREEN APPLE)



講師: MISAKI
from
studio I AM

はじめての英会話体験

KIDS ENGLISH

◎15:00~16:00 [対象] 3~8歳

体を動かして楽しむス
タイルの英会話! ゲーム
やアクティビティを
通じて、英語が自然と
身につき体験会を開
催します♪



講師: ディラン&佳子
from
Coral Sea English

PROGRAM1~5は 予約優先

予約はこちら

※空きがあれば当日でも参加可能です。



スタジオPROGRAMタイムスケジュール

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
PROGRAM 1	PROGRAM 2	PROGRAM 3	PROGRAM 4	PROGRAM 5		

6/1日限定
全エリア自由にご利用OK!

チャレンジDAYのこの日はマシンをはじめ
スタジオプログラム(予約優先)を体験いただけます。



施設紹介

キッズスペース	24h 24時間営業
シャワー ルーム完備	ラウンジ スペース
フリーWi-Fi	管理栄養士による 食事サポート
徹底したセキュリティで 安心してご利用いただけます ●24時間の監視システム ●静脈認証で玄関と女性更衣室の入館を管理	

STUDIO program



イベント当日体験できるプログラムは /

山陰初登場 プロジェクション ワークアウト

大迫力のプロジェクションマッピングを使ったスタジオプログラム
コンテンツも導入。暗闇の中に映し出される大迫力の映像を前に、
対象プログラム(OXIGENO/UBOUND)を実施!
暗闇なので、**周りの視線を気にすることなく**プログラムに没頭できる
のも魅力。ストレス発散としても大いに期待できる!

PROGRAM 1

【ヨガ・コンディショニング系】 OXIGENO

PROJECTION WORKOUTあり
ストレッチ、ヨガなどを取り入れたプログラム。ねじりや回旋運動を中心に、全身のコリや痛みの解消が期待できます。

筋力UP ★ 体幹UP ★★
柔軟性UP ★★★ ストレス発散 ★★

PROGRAM 2

【体力向上系】

UBOUND

PROJECTION WORKOUTあり
トランポリンの弾力面を使用する高強度かつ膝・足首等への負担の少ないプログラム。シェイプアップなどが期待できます。

筋力UP ★★ 体幹UP ★★
柔軟性UP ★★ ストレス発散 ★★★

PROGRAM 3

【格闘系】 FIGHT DO

格闘技の動きをベースに、有酸素と無酸素を組み合わせたプログラム。全身の筋力、持久力、俊敏性などの向上が期待できます。

筋力UP ★★ 体幹UP ★★
柔軟性UP ★★ ストレス発散 ★★★

各種マシン 無料体験

例えば!

効果
脚
尻



1 【筋トレマシン】
アブダクター/アダクター

効果
全身
体力



2 【有酸素マシン】
クロストレーナー

効果
胸



3 【ストレッチマシン】
チェスト

効果
全身



4 【コンディショニングマシン】
パワープレート

これらは
一例です!

種類豊富な
本格マシンを
自由に体験できる
チャンス!!

会場・お問い合わせ先

フィットネス&スタジオ ユミナ24

〒684-0076 境港市夕日ヶ丘2丁目3-1

プログラム予約はコチラ

TEL.0859-57-4105

電話受付時間 [平日(木曜除く)]10:00~20:00 [土]10:00~19:00 [日祝]10:00~18:00

ホームページ <https://www.yumina24.com> ユミナ 境港



夏に向けて、運動を始めるなら今! /

トリプルゼロ キャンペーン 6/30 [mon]まで

●キャンペーンを活用して入会された方は8ヶ月の在籍期間を設けます。万が一、途中解約される場合には違約金を御請求させていただきます。
●月途中に入会された方は次月の月会費が0円となります。

入会するならぜ〜んぶタダ!の今がチャンス!

入会費

通常3,300円(税込)が

0円

事務手数料

通常3,300円(税込)が

0円

初月月会費

例えば/フルタイム会員の場合:通常7,480円(税込)が

0円

入会金・事務手数料

入会金 3,000円
(税込3,300円)

事務手数料 3,000円
(税込3,300円)

ユミナ24の料金表 \ 月内に何回利用しても同料金! /

境港フルタイム会員 (境港市在住者)

6,300円/月
(税込6,930円)

フルタイム会員 (境港市在住以外の方)

6,800円/月
(税込7,480円)

法人会員 (勤務先が契約されている方)

5,800円/月
(税込6,380円)

●法人会員とは施設と企業が契約を締結し、従業員が福利厚生としてご利用いただける会員種別です。

\ 月途中からのご入会でも安心 /

週割スタート

ご利用開始日によって、
ご利用開始月の会費が
割引になります。
申し込んだその日から
スタートもOK!

8~15日利用開始 25%OFF

16~22日利用開始 50%OFF

23~月末利用開始 75%OFF