

JOIN US NOW  
SEA DAYS OUTDOOR FITNESS CLUB  
HOJO BEACH, TATEYAMA

新規入会  
受付中



## 館山・北条海岸 SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブ 海のあるこの街を楽しむ、健康的なライフスタイルをはじめよう

「SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブ」は、北条海岸をはじめとする地域の豊かな自然を活用した会員制フィットネスクラブです。SEA DAYS のミッションは、自然の中で遊び楽しむことを通じて“ひと”と“まち”を元気にすること。安全で効果的に楽しみながら運動を継続できるアウトドアフィットネスで、海のあるこの街の可能性を広げ、仲間と一緒に健康的なライフスタイルを実現するコミュニティを目指しています。

施設内には、カフェ「SEA DAYS COFFEE」を併設。プログラムの前後はお友達と一緒に、地元の旬野菜を使ったデリランチやこだわりドリンク、ヘルシースイーツをお楽しみください。

体力に自信のない方も、まずは自然に溶け込んで心地よく身体を動かす楽しさを実感してみてください。地域の自然を大切に思う人が集い、楽しむ姿は、新しい北条海岸の風景として未来につながっていきます。

### ■楽しいから続けられる、多彩なプログラム

\*プログラムは毎月更新され、内容が変更となる場合がございます

#### STUDIO&WALK

多彩なスタジオプログラムとノルディックウォーキング

ハタヨガ/アシュタンガヨガ/ハタフロー/フロー&リラクセス/ストレッチ  
&ヨガ/アロマリラクセスヨガ/骨盤調整ヨガ/メディテーション & ヨガ/  
ピラティス/親子ピラティス/コンディショニング ストレッチ/コンディショ  
ニング パーソナル/北条海岸ノルディック/ビーチヨガ ほか

OPTION  
+OCEAN  
4月-10月

【オプション】北条海岸を自由に楽しむ OCEAN プログラム

SUP 講習 / SUP 安全講習 (座学) / フリー SUP / SUP フィットネス  
/ SUP ロングパドル / サンセットフリー SUP / アウトリガートレーニン  
グ / アウトリガートロングパドル ほか

OPTION  
+RUNNING  
10月-3月

【オプション】プロの指導で完走を目指す RUNNING プログラム

SEA DAYS ランニングクラブ ランクリニック / みんなでトレーニング / フ  
リーラン / ランナーズピラティス / みんなで FUN&RUN ほか

### ■SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブの特徴

いつでも  
入会金・年会費無料



気楽にはじめてほしいから、入会金・年会費はいた  
だいておりません。必要なのは初回登録料のみ！  
定額制の月額会員なら、自分のペースで続けられ  
て、使えば使うほどお得です。

地域最大規模の  
多彩なプログラムを提供



人気のヨガをはじめ、ピラティス、コンディショ  
ニングなど、初心者から上級者まで楽しめる多彩  
なスタジオプログラムをご用意。1日最大4本、仕  
事帰りに通える平日夜のプログラムもあり！

わかりやすい指導で  
楽しいから続けられる



すべてのプログラムは、専門知識を備えたインス  
トラクターが丁寧に指導。ジムでマシンを利用す  
るフィットネスが続かなかった人も、楽しみなが  
ら健康的な生活リズムを作り出せます。

オーシャンやランニングは  
選べるオプションで



スタジオプログラムとノルディックウォーキング  
を楽しめる「STUDIO&WALK」を基本に、お好み  
で選べるオプションプログラムとして「+OCEAN」  
と「+RUNNING」をご用意しています。

予約は WEB で簡単  
スマホでも OK



すべてのプログラムのご予約は、WEB サイトのメ  
ンバー専用ページから、いつでも簡単に行えます。  
パソコンだけでなく、スマートフォンやタブレッ  
トからもご予約が可能です。

嬉しい会員特典で  
レンタルや割引も！



ロッカー & シャワー、ボールドリング施設のご利用  
はもちろん、他にはない会員限定レンタルサービ  
スをご用意。月額会員には SEA DAYS COFFEE の  
対象ドリンクが 10%OFF になる特典も。

SEA DAYS  
OUTDOOR FITNESS CLUB

SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ 〒294-0045 千葉県館山市北条2307-52 TEL 0470-29-5380  
受付時間 火曜日～金曜日:9:00 - 21:00 土・日・祝祭日:9:00 - 18:00 \*営業時間はプログラム開催時間により変動いたします  
休館日 月曜日(月曜日が祝祭日の場合は火曜日)および、年末年始  
北条海岸「三軒町休憩所北側」交差点すぐ。セブンイレブン裏手にある専用駐車場(25台)をご利用ください  
<http://seadays.jp> <http://club.seadays.jp> [facebook.com/seadays.jp](https://www.facebook.com/seadays.jp) [instagram.com/seadays.jp](https://www.instagram.com/seadays.jp)



## SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブ サービスプラン

### ■ トライアル利用

入会金・登録料不要！旅行中のアクティビティ、入会前の体験にもおすすめ

気軽にヨガやピラティスなど人気のスタジオプログラムを体験できる「ヨガ&ピラティス・トライアル」と、夏季限定で北条海岸を満喫できる「SUP体験」「アウトリガーカヌー体験」をご用意しております。トライアルはすべて事前予約制で、ご予約はWebで簡単に行えます。

STUDIO	<b>ヨガ&amp;ピラティス トライアル</b> 1プログラム/2,500円(税込2,700円)	ヨガやピラティスなど、好きなスタジオプログラムを体験！ 【ロッカー&シャワー利用可/ヨガマットレンタル無料】 *利用日から1週間以内に月額会員としてご入会いただくと、入会時にトライアル料金をキャッシュバック！
OCEAN	<b>北条海岸 SUP体験</b> 2時間/5,200円(税込)	穏やかな北条海岸でSUPを体験する初心者向けプログラム(各回定員5名) 【ボード・パドルレンタル料、ウェットスーツレンタル料、ロッカー&シャワー利用料含む】 *詳細はWebでご確認の上、ご希望の開催日時をご予約ください
OCEAN	<b>アウトリガーカヌー体験</b> 2時間/6,480円(税込)	6人乗りアウトリガーカヌーを体験する初心者向けプログラム(各回定員5名) 【ボード・パドルレンタル料、ウェットスーツレンタル料、ロッカー&シャワー利用料含む】 *詳細はWebでご確認の上、ご希望の開催日時をご予約ください

### ■ 月額会員・ビジター会員

特典あり！ライフスタイルに合わせて、お得に使える会員制度

専門知識を備えたインストラクターが指導する多彩なスタジオプログラムとノルディックウォーキングを楽しめる「STUDIO&WALK」を基本に、期間限定の「+OCEAN」「+RUNNING」プログラムにもご参加いただけます。お好みの会員種別をお選びください。

入会金・登録料	クラブ入会金 <b>無料</b> 初回登録手数料 <b>1,500円(税込)</b> *会員カード発行料、事務手数料含む カード再発行・会員種別変更手数料 <b>500円(税込)</b>
---------	--

	一番人気・一番お得	休日をアクティブに!	体力に自信のない人も
monthly member 月額会員	<b>フルタイム会員</b> 月額 <b>7,200円</b> (税込7,776円)	<b>休日会員</b> 月額 <b>5,600円</b> (税込6,048円)	<b>平日モーニング会員</b> 月額 <b>4,800円</b> (税込5,184円)
STUDIO & WALK参加 クラブ施設利用	全プログラム オールタイム	土・日・祝 オールタイム	祝日を除く 平日午前のみ

月額会員特典	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スペシャルプログラムやイベント等への優先参加・割引</li> <li>・ボルダリング施設のご利用</li> <li>・会員限定レンタルサービスのご利用</li> <li>・お友達紹介制度のご利用</li> <li>・SEA DAYS COFFEE対象ドリンク10%割引</li> </ul>
--------	---

期間限定 オプション プログラム	<b>+</b> <b>プラス OCEAN</b> +1,800円(税込1,944円)	4月~10月のご希望月のみ、月額費にプラス! SUP、アウトリガーのOCEANプログラムへの参加/SUP&カヤック 無料レンタル/Facebookグループへの参加
	<b>+</b> <b>プラス RUNNING</b> +1,800円(税込1,944円)	10月~3月のご希望月のみ、月額費にプラス! ランクニックをはじめとするRUNNINGプログラムへの参加可/ Facebookグループへの参加

自分のペースで都度利用 visitor member ビジター会員	<b>スタジオドロップイン</b> 1プログラム/1,800円(税込1,944円)	好きなSTUDIO & WALKプログラムに1プログラムだけ参加可 ロッカー&シャワー利用可
	<b>ワンデイステイ</b> 1日利用/3,500円(税込3,780円)	ご利用日は終日、好きなプログラムに参加可(有料プログラムに参加される場合、1プログラムまではビジター利用料金に含まれます) ロッカー&シャワー利用可/ボルダリング利用可/レンタルサービス利用可

\*体験・入会は18歳以上の方が対象となります  
\*上記の月額会費以外に参加料をいただく有料プログラムもございます。プログラムご予約時にご確認ください

月額会員・ビジター会員限定 レンタルサービス	ヨガマット <b>300円(税込324円)</b> SUP&カヤックレンタル <b>無料</b> クライミングシューズ <b>300円(税込324円)</b>	ノルディックポール <b>無料</b> ウェットスーツ <b>1,000円(税込1,080円)</b> クライミングチョーク <b>100円(税込108円)</b>
---------------------------	---	--

- ・プログラム中に、クライミングシューズ、クライミングチョーク、ウェットスーツをご利用になる場合、レンタル料は無料になります
- ・SUP&カヤックの無料レンタルは、プラスOCEANプログラムを選択された月額会員、またはビジター会員で、レンタル認定取得者のみ可
- ・ただし、OCEANプログラムが開催されない冬季(11月~3月)は、レンタル認定取得者にSUP&カヤックを無料レンタルいたします
- ・クライミングシューズ(サイズ23cm-29cm)をレンタルされる際は、必ず靴下をご用意ください

店頭にて随時入会受付中!

入会をご希望の方は、ご本人様確認書類と月額会費の口座振替の手続きを希望される金融機関のキャッシュカードをご持参の上、営業時間内にご来店ください。

■お問い合わせはお気軽に

0470-29-5380

