

● 体力や目的に合わせてしっかりサポート! はじめての方でも安心です。

スタイルアップや体力アップ、健康増進など目的や体力に応じた最適なエクササイズをご提案します!!

<p>● 身体の動きを整えるなら</p>  <p>美しい毎日の中で、静かに自分のカラダを気づかせるエクササイズ。動きと呼吸をシンクロさせ、フィジカルとメンタルの両面から、バランスを整えていきます。心とカラダが調和することで自然とアツカが湧いてきて、健康なカラダへと変化していきます。</p>  <p>ヨガ</p>  <p>ピラティス</p>  <p>太極拳</p>	<p>● 体力的な動きを整えるなら</p>  <p>体力的な運動を効果するには、音楽を体に取り入れて楽しむエクササイズとして選ぶのが効果的です。ダンスやエクササイズ、音楽の両方から、バランスを整えていきます。心とカラダが調和することで自然とアツカが湧いてきて、健康なカラダへと変化していきます。</p>  <p>ZUMBA</p>  <p>はじめてエアロ</p>  <p>フロアエクササイズ</p>	<p>● 美しいスタイルづくりなら</p>  <p>姿勢を改善して、健康で美しいカラダを取り戻すことができます!</p> <p>姿勢の改善は、スタイルだけでなく、健康状態にも大きな影響を及ぼします。</p> <p>【姿勢が悪いとこんな症状があらわれます】 肩こり・腰痛・頭痛・肩凝り・首痛・手足のしびれ</p>  <p>姿勢矯正</p>  <p>姿勢矯正</p>  <p>姿勢矯正</p>	<p>● 体力・筋力をUPするなら</p>  <p>● 有酸素マシントレーニング 脂肪を燃焼させる効果的なエクササイズ。心拍数を上げ、スタミナがアップします。さらに、取り戻した筋肉を使って、脂肪を燃焼させることで、健康的な体型を維持することができます。</p>  <p>有酸素マシントレーニング</p>  <p>有酸素マシントレーニング</p>  <p>有酸素マシントレーニング</p>	<p>● プールで健康づくりするなら</p>  <p>「泳力」「体力」「水温」という4つの要素がある「水」。これらの要素が効果的に作用することで大きな運動効果が期待できます。特に陸上の運動に比べて、水の浮力のおかげで少ない運動量で、大きな運動効果が期待できます。</p>  <p>アクアビクス</p>  <p>水中ウォーキング</p> <p>プールが2面だからいつでもゆったり!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●25m×5コースのスクールプール</li> <li>●20m×3コースのクラブ専用プール</li> </ul>
--	---	--	---	--

●上記以外にもさまざまなエクササイズや人気のエクササイズが満載! 詳しくはクラブまでご確認ください。

**NEW** マンツーマン指導でさらに効果UP!!  
**パーソナルトレーニング新登場!**

<p>姿勢パーソナル コンディショニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○肩こり・腰痛などの緩和</li> <li>○運動能力向上</li> <li>○スタイルアップ など</li> </ul>	<p>スイミングパーソナル レッスン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①泳法での練習についていけない...</li> <li>②泳ぎが楽しくない...</li> <li>③ベストタイムを更新したい!</li> </ul>
---	---

ご入会を迷われているならまずは体験!  
**クラブ1day体験**

体験料 **500円**

- お電話にてご予約下さい。
- 対象:16才以上
- 期間中お一人様1回限り。

**2月5日(日)まで**

疲れたカラダとココロを癒し、心身ともにリフレッシュできるリラクゼーション施設も充実。



- お風呂
- サウナ
- ジャグジー
- ホットヨガ
- ロビーラウンジ
- パウダールーム

会員種別	月会費	利用可能な施設・その他
Under29会員	8,190円	29歳以下限定・全営業日フルタイム・全ての施設をご利用いただけます。 <b>(新登場)</b>
正会員	10,815円	全営業日フルタイム・全ての施設をご利用いただけます。
家族会員(1名)	7,665円	全営業日フルタイム・全ての施設をご利用いただけます。
デイトタイム会員	7,665円	月～土/10:00～17:30 ※祝日もご利用いただけます。
アクア会員	7,140円	月～土/10:00～22:00・日/祝/10:00～19:00 ※プールと温泉施設のみ利用可
ナイト会員	6,090円	月～金/20:00～23:00

**ご入会時に必要なもの**

- ①入会金3,150円
- ②登録手数料3,150円
- ③指定金融機関の口座番号・届出印
- ④月会費2ヶ月分

※Under29にお申込の方は、年齢を確認できる本人確認書類(免許証等)をご持参ください。

- 指定金融機関: 三井住友銀行・三井住友銀行 ゆうちょ銀行
- e決済(お申し込み)以上の金額の方が対象となります。(未成年者は保護者の同意が必要)
- 家族会員2名以上、1名様月会費5,000円(2名以上)となります。

元気なカラダとココロを育てるビッグ・エスのジュニアスクール!

いますぐご入会いただくと **他のクラブより変更のお客様大歓迎!**

**ジュニアご入会お年玉特典**

ご入会先着30名様限り

特典1	入会金 <b>0円</b>	特典2	登録手数料 <b>0円</b>	特典3	指定用品 <b>3点</b> プレゼント!
特典1	入会金 <b>0円</b>	特典2	登録手数料 <b>0円</b>	特典3	初月度月会費 <b>0円</b>

※上記の特典は1ヶ月以上在籍が条件となります。

**ジュニア体育教室**

無料1回体験 1/31まで

マット・跳び箱・鉄棒を中心に身体の動かし方、柔軟性、適応性を身につけます。教室を通して運動の幅と筋力を高めると共に、集中力、判断力を養います。

TB	月・木・土	16:30～17:30	年中～小2
TC	月・木・土	17:35～18:35	小学生～

月会費(週1回) ¥6,300

**ジュニアスイミング**

無料1回体験 1/31まで

K	水・土	14:10～15:30	3才～園児
A	月～土	15:10～16:30	3才～小3
B	月～土	16:10～17:30	園児～小学生
C	月～土	17:10～18:30	小学生～

月会費(週1回) ¥6,300・(週2回) ¥7,875

安全で便利なスクールバス運行 **無料**

**ジュニア空手教室**

無料1回体験 1/31まで

強く・正しく・礼儀正しく! ルールやマナーを大切に、前向きな気持ちを養い丈夫なカラダを鍛えます。

火	16:30～17:30	5才～小学生
	17:40～18:40	

月会費(週1回) ¥6,300

**ベビースイミング**

無料1回体験 1/31まで

赤ちゃんの無限の可能性を引き出して見ませんか? 親と子のコミュニケーションの場として、水に親しみながらレッスンを一緒に楽しむことができ、水による触覚刺激と温度で快適な運動がお子様の発育・発達を促します。

火	10:30～11:30	6ヶ月～3才未満
金	10:30～11:30	(親子)

月会費(週1回) ¥5,250・(週2回) ¥6,825

●各スクールについて詳しくはお気軽にお問い合わせください。

**スポーツクラブ ビッグ・エス 岸和田**

大阪府岸和田市春木若松町21-1

**TEL.072-439-5588**

営業時間

月～金	10:00～23:00	定休日 毎週水曜
土曜日	10:00～22:00	
日・祝	10:00～19:00	