

この春こそ  
“私の楽しみ”みつきたい!  
月7,334円からで  
習いたい放題!

カルチャー教室に週1回通うより

断然お得!

週122本実施中!  
豊富な無料プログラムを



クラブ  
見学  
受付中!

●施設・設備も充実! 快適! いつでも気持ちよく楽しめます!!

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>GYM</b><br/>筋力アップのための効果的なマシンジム!</p> <p>●カラダチェック×しっかりサポート!</p> | <p><b>STUDIO</b><br/>人気のプログラム満載のスタジオ!</p> <p>●ゆったり、ひろびろスタジオ</p> | <p><b>POOL</b><br/>水の刺激がカラダを目覚めさせる!</p> <p>●きれいな水が自慢のプール</p> |
|---|---|--|

毎日でも、何回でも、参加自由。初心者にも安心!

|  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| <p><b>mon.</b></p> <p><b>骨盤ストレッチ</b><br/>骨盤を意識しながらストレッチをしたり、動きながら身体を調整するプログラムです。<br/>●月曜日 / 10:20~11:20</p>  | <p><b>tue.</b></p> <p><b>ひめトレ</b><br/>専用のボールを使い、骨盤底筋群を整えていくプログラムです。<br/>●火曜日 / 11:05~11:30</p>  | <p><b>wed.</b></p> <p><b>Group Centergy</b><br/>ヨガ、ピラティスの動きを軽快な音楽に合わせて行います。<br/>●水曜日 / 12:15~13:00</p>  | <p><b>fri.</b></p> <p><b>背すじピン</b><br/>専用のマットを使い、骨盤や背骨の位置を正しく整えます。<br/>●金曜日 / 10:30~11:00<br/>●月曜日 / 11:45~12:15</p> | <p><b>sat.</b></p> <p><b>ゆらぎ体操</b><br/>骨盤のゆがみを調整し腰痛や肩こり、不眠、ストレスなど心と身体を丸ごと癒すプログラムです。<br/>●土曜日 / 10:15~11:30<br/>●水曜日 / 10:20~11:35</p> | <p><b>sun.</b></p> <p><b>ボディコンバット</b><br/>エアロ × 格闘技系のしつかり汗を流すプログラムです。脂肪燃焼にピッタリ!<br/>●日曜日 / 12:00~13:00</p>                           |
| <p><b>からだパー</b><br/>筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほくしの5つの要素を取り入れ、体の健康能力を高めていくプログラムです。<br/>●月曜日 / 12:30~13:00<br/>●土曜日 / 11:00~11:30</p>                              | <p><b>ウェーブピクス</b><br/>専用のリングを使用して音に合わせて楽しく身体を動かしていくプログラムです。<br/>●火曜日 / 11:40~12:10</p>  | <p><b>ラテンエアロ</b><br/>ラテンの軽快なリズムに合わせて、楽しく動けるプログラムです。<br/>●水曜日 / 14:30~15:15<br/>●火曜日 / 19:00~19:45</p>   | <p><b>姿勢プラス</b><br/>人間の本来持っている力「自然治癒力」を引き出し、からだのゆがみ、バランスを整えます。<br/>●金曜日 / 11:40~12:10</p>                            | <p><b>ストレッチボール</b><br/>身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻すプログラムです。<br/>●土曜日 / 11:45~12:00<br/>●火曜日 / 11:35~11:50</p>                                 | <p><b>ピラティス</b><br/>コアを意識した動きに呼吸を取り入れ、全身のバランスを整えていくプログラムです。<br/>●日曜日 / 12:15~13:00<br/>●月曜日 / 14:30~15:15<br/>●火曜日 / 20:30~21:15</p> |
| <p><b>タフエアロボード</b><br/>簡単なステップの昇降運動と、軽度のダンベルを用いて脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。<br/>●月曜日 / 13:35~14:20<br/>●土曜日 / 20:00~20:45</p>                                      | <p><b>BOKWA ダンス</b><br/>音楽に合わせて足で数字やアルファベットなどの文字を描き踊るプログラムです。<br/>●火曜日 / 13:30~14:15</p>  | <p><b>Figure8</b><br/>サンバ、サルサ、ルンバなどのダンス要素の運動と専用のバンドを用いて筋力トレーニングを行うプログラムです。コアを刺激することで安定したバランス感覚を手に入れます。<br/>●水曜日 / 19:30~20:15</p>                                   | <p><b>モムチャンフィットネス</b><br/>韓国カリスマトレーナー「チョンダヨン」が開発した美と健康を目指すダイエットです。<br/>●金曜日 / 13:00~13:50</p>                        | <p><b>コアメイキング</b><br/>体幹部を意識し、正しい姿勢を保つように筋力トレーニングをしていくプログラムです。<br/>●土曜日 / 13:35~13:55<br/>●日曜日 / 13:30~14:00</p>                      | <p><b>UBOUND</b><br/>1人用トランポリンを使用し、心肺機能を体幹、下半身をしっかりとトレーニングしていくプログラムです。<br/>●日曜日 / 14:15~15:00<br/>●金曜日 / 19:30~20:15</p>             |
| <p><b>ストリートダンス</b><br/>様々なジャンルの音楽やリズムを全身で感じて、かつよく踊るプログラムです。<br/>●月曜日 / 19:00~20:00</p>   | <p><b>バレトン</b><br/>フィットネス・バレエ・ヨガの動きが混合されたプログラムです。音楽に合わせて下半身、体幹を強化します。<br/>●火曜日 / 14:30~15:15</p>  | <p><b>ZUMBA</b><br/>ラテン系音楽のリズムに合わせてながら、身体を動かすプログラムです。<br/>●金曜日 / 14:15~15:00<br/>●土曜日 / 14:05~14:50</p>   | <p><b>パワーヨガ</b><br/>ヨガに慣れてきた方にお勧めのクラスです。集中力を養い、高め、バランスの取れた身体を目指していくプログラムです。<br/>●金曜日 / 15:15~16:00</p>               | <p><b>エアロボード初級</b><br/>エアロボードに慣れてきた方におすすめのプログラムです。<br/>●土曜日 / 16:15~17:00</p>   | <p><b>コリオエアロラン</b><br/>エアロビクスの中でも一番強度の高いプログラムです。<br/>●日曜日 / 14:15~15:15<br/>●土曜日 / 11:40~12:25</p>                                   |
| <p><b>Core Power Yoga CPY</b><br/>ヨガのポーズを行い、体幹アプローチすることで、機能的な身体にレベルアップしていきます。<br/>●月曜日 / 20:35~21:35</p>   | <p><b>RITMOS</b><br/>ジャズ・ラテン・エアロ等色々なダンスを組み合わせたプログラムです。<br/>●火曜日 / 19:55~20:40<br/>●水曜日 / 20:30~21:15</p>                                | <p><b>ヨガ</b><br/>心も身体も安定することを目標に、身体の動きと呼吸によりバランスを整えていくプログラムです。<br/>●水曜日 / 20:45~21:45<br/>●月曜日 / 10:30~11:30<br/>●火曜日 / 12:45~14:15<br/>●金曜日 / 10:30~11:30 (+他)</p> | <p><b>スタイリッシュヨガ</b><br/>ヨガに慣れてきた方にお勧めのクラスです。集中力を養い、高め、バランスの取れた身体を目指していくプログラムです。<br/>●金曜日 / 20:30~21:30</p>           | <p><b>LEAP HEALING</b><br/>ヨガのポーズを行い、体幹アプローチすることで、機能的な身体にレベルアップしていきます。<br/>●土曜日 / 19:45~20:45</p>                                     | <p><b>太極拳</b><br/>呼吸法とポーズで心身のバランスを整え、身体を整えていくプログラムです。<br/>●日曜日 / 16:00~17:30</p>   |
| <p><b>マッスルビート</b><br/>専用のバーベルを使い音楽に合わせて全身の筋力アップを目指していくプログラムです。<br/>●月曜日 / 21:30~22:00<br/>●水曜日 / 12:15~13:00<br/>●金曜日 / 20:30~21:00<br/>●土曜日 / 19:15~19:45</p> | <p><b>adidas boxing</b><br/>本格的ボクシング動作で音楽に合わせて行うエクササイズプログラムです。<br/>●火曜日 / 21:30~22:15<br/>●月曜日 / 15:30~16:15<br/>●水曜日 / 15:30~16:15</p> | <p><b>コンディショニングストレッチ</b><br/>固まった体をゆっくりと伸ばし、疲労回復、怪我の予防へと役立ちます。<br/>●水曜日 / 21:30~22:00</p>   | <p>●上記以外にも美容・健康・体力づくりに応える多彩なプログラム(一部有料有り)をご用意しています。</p>  |   |  |

ご入会なら! **2/28** (水曜日) 締め切り!  
※6カ月未満で退会された場合は、正規料金との差額を頂戴いたします。  
※過去3カ月以内に退会された方は、キャンペーン対象外となります。

登録手数料 通常5,400円 → **0円** + 水素水1カ月 無料飲み放題! 通常2,000円

さらに、水素水専用ボトル1本プレゼント! 通常648円

合計 **8,048円**がなんと **0円**

**1回体験** (税込) **500円**  
参加費  
ジム・スタジオ・プール 全部使える!  
●初回1回限り ●体験が初めての方に限ります。

| 会員種別     | 通常月会費   | ご利用時間   |
|----------|---------|---|
| 正会員 A    | ¥10,044 | 全営業日フルタイム                                     |
| デイトタイム会員 | ¥7,884  | 月・火・水・金 10:00~18:00<br>※祝日(木・土・日除く)は540円でご利用可 |
| ホリデー会員   | ¥7,344  | ±10:00~22:00 日・祝10:00~19:00                   |

- ご入会手続きに必要なもの
- 登録手数料 ¥5,400(税込)
  - 月会費2カ月分
  - キャッシュカード または通帳と届出印
  - 本人確認書類 ※運転免許証など

このチラシの表示金額は全て消費税込みの価格です。

**スポーツクラブ ビッグ・エス大日**  
TEL.06-6903-3021 〒570-0003 守口市大日町2-1-18

営業時間  
※木曜除く  
月~金 10:00~23:00  
土曜日 10:00~22:00  
日・祝 10:00~19:00

定休日 毎週木曜

●ご入会受付時間 (月~水・金)10:00~22:00 (木)14:00~18:00 (土)10:00~21:00 (日・祝)10:00~18:00

※お車で越しの際は、当ビル東側1F「日産ショールーム」横からお入りください。  
※電車・モノレールでお越しの際は、4番出口よりすぐ!

●ホームページ **ビッグ・エス大日** 検索  
<http://www.big-s.info/dainichi/>

