

Muscle Training

筋肉はカラダを動かすだけではありません。  
免疫力を高めカラダを守る、基礎代謝を上げる、  
血液やリンパの循環を促すなど、重要な役割を担っています。  
筋肉の減少を抑え、強化することが、  
理想の体型や若々しさを保つことにつながります。

酸素を取り込みながら体の中の糖や脂肪を燃焼させる  
有酸素運動は、心肺機能の改善、血管の柔軟性の改善  
脳への刺激、骨の強化、基礎代謝量の向上、体脂肪の燃焼など  
健康のためにも、ダイエットのためにも欠かせない運動です。

Cardio

クロストレーニングで

1ランク

上の自分へ

ひとつの運動やエクササイズだけが続けると  
どうしても筋肉や運動能力に偏りが生まれ、パフォーマンスも低下します。  
様々なタイプの運動を組み合わせ、全体的にバランス良く  
運動効果や能力を高めていくクロストレーニングがオススメです。

見学  
受付中!

自分の内側に意識を向けながら、  
深い呼吸とともにポーズを行うヨガ。  
新陳代謝を高め、冷え性や肩こり・腰痛の改善、  
さらにリラックス効果でメンタル面にも効果があります。

水の特性「浮力」により足腰への負担が少なく  
「水圧」により血行促進や心肺機能が向上し  
「抵抗」により効率よくカロリー消費ができ  
「水温」により代謝アップや循環機能が向上します。

クロストレーニングの効果

身体能力全体の底上げ

運動効果UP

怪我の予防

疲労回復の促進

モチベーションの持続

Yoga

Aqua

ご入会特典!

4/30 [月曜日] 締切り

特典  
1

登録  
手数料 0円  
通常3,000円

特典  
2

水素水2カ月  
無料飲み放題

さらに、水素水  
専用ボトル1本  
プレゼント!



大人気!  
Under 29

[29歳以下限定]  
全営業日フルタイム利用可  
月会費7,800円

| 会員種別      | ご利用時間   | 月会費     |
|-----------|---|---------|
| 正会員       | 全営業日・全営業時間ご利用いただけます。                              | 10,300円 |
| Under29会員 | 29歳以下限定、全営業日・全営業時間OK                              | 7,800円  |
| アフタヌーン会員  | 月～金/13:00～17:30 ※祝日はご利用できません。                     | 5,800円  |
| デイトム会員    | 月～土/10:00～17:30 ※祝日もご利用いただけます。                    | 7,300円  |
| アクア会員     | 月～土/10:00～22:00 日/祝/10:00～19:00<br>※プールと温浴施設のみ利用可 | 6,800円  |
| ナイト会員     | 月～金/20:00～23:00 ※祝日はご利用できません。                     | 5,800円  |

ご入会手続きに必要なもの

- ①登録手数料3,000円\*
- ②金融機関のキャッシュカードと銀行届出印
- ③月会費1ヶ月分  
※入会日によって異なります。
- ④本人確認書類(免許証・保険証等)  
※16歳(高校生)以上の健康な方が対象となります。  
(20歳未満は保護者の同意が必要)

\*表示金額は全て消費税抜きの価格です。

TRIAL  
3

お好きな体験コースを  
お選びください!

- ★ジム・スタジオ・プール 全部使える!
- お一人様1コース限り
- 体験が初めての方に限ります。

体験申込と同時にご入会で **体験料キャッシュバック!!**

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 1回体験  | 500円 <small>(税抜)</small>   |
| 1週間体験 | 2,000円 <small>(税抜)</small> |
| 2週間体験 | 4,000円 <small>(税抜)</small> |

スポーツクラブ  
ビッグ・エス 岸和田  
TEL.072-439-5588  
ラパーク岸和田内

営業時間  
月～金 10:00～23:00  
土曜日 10:00～22:00  
日・祝 10:00～19:00  
水 13:00～19:00(ジュニアスクールのみ営業)

水曜  
休館