

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。

Aerobics

クロストレーニングで

1ランク

上の自分へ

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

一つの運動やエクササイズだけを続けると

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ることで、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おすすめです。

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。

Yoga

Aqua

ご入会特典!

4/15 [日曜日] 締切り

特典 1

登録手数料 0円

特典 2

水素水1カ月 無料飲み放題

1day体験

参加費 500円

★体験当日のご入会で 体験料キャッシュバック!!

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

※6か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か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。

会員種別	通常月会費	ご利用時間
スリングヨガ会員	¥9,000	スリングヨガのレッスンを月に7回まで受講できます。また、ヨガ系のレッスンは追加料金なしで参加し放題!
正会員	¥10,300	全営業日フルタイム
Under29会員	¥7,800	全営業日フルタイム
デイトム会員	¥7,300	月~土 10:00~18:00 ※祝日はご利用できません。
ホリデイ会員	¥6,300	土 10:00~21:00 日 10:00~19:00 祝 10:00~18:00
サムタイム会員	¥6,100	月に4回、お好きな時に。 ※未使用分は持ち越し可
ナイト会員	¥5,800	月~金 20:00~23:00 ※祝日除く 土 18:00~21:00 ※祝日除く

ご入会手続きに必要なもの

- 登録手数料 3,000円
- 月会費2か月分
- 金融機関通帳及び届出印鑑
- 本人確認書類 ※運転免許証など

●会員証作成のため、お申し込み時にご本人様の顔写真を撮影いたします(持参可)。
●入会資格は16歳以上です。(18歳未満の方は保護者の同意が必要です)
●ご入会時にご本人・ご住所などの確認のため、公的な本人確認書類のご提示をお願いしております。
●表示金額は全て消費税抜きの金額となっております。消費税は別途8%申し受けます。

スポーツクラブ ビッグ・エス南茨木

検索

〒567-0876 茨木市天王2-8-21 天王ビル2F

Tel.072-620-0480

営業時間 月~金 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日曜日 10:00~19:00
祝日 10:00~18:00

定休日 毎週水曜

受付時間 月~金/10:00~21:00
※水曜日は18時まで
(土)20時まで
(日)18時まで(祝)17時まで

南茨木駅徒歩2分

有料駐車場完備 ◆屋外駐車場もございます。

自転車・バイク 無料駐輪場