

脂肪燃焼は有酸素運動で！  
脂肪を積極的に燃やすには  
ウォーキングやランニングなどの  
有酸素運動がオススメです。

身体を整えて  
毎日をアクティブに  
過ごしたい

クロストレーニングの効果

バランスのとれた  
引き締まった体を  
手に入れたい

ヨガで身体の内側から美しく！  
カラダとココロのバランスを整え  
カラダ本来の機能を高めるヨガ。  
あなたの元気をチャージします。

身体能力全体の底上

疲労回復の促進

Cardio

Yoga

秋から  
始めよう!!

# クロス トレーニングで 1ランク 上の自分へ

筋トレでメリハリボディ！  
くびれや美尻などカラダにメリハリを  
つけるなら筋トレが不可欠。  
さらに、代謝がUPして太りにくいカラダに。

水中運動で無理なく体力UP！  
足腰や膝などに負担の少ない水中なら  
自分の体力に合わせて無理なく鍛えられます。  
クールダウンにもオススメです。

Muscle  
Training

Aqua  
Exercise

運動効果UP

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。

怪我の予防

ご入会特典! **10/31** [水曜日] 締切り

特典1

登録  
手数料 **0**円

特典2

水素水2カ月  
飲み放題!  
専用ボトルも  
プレゼント!

**1日体験** 参加費 **500**円

ジム・スタジオ・プール 全部使える! 体験当日のご入会で  
参加費キャッシュバック!



※6ヵ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ヵ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
正会員	¥9,800	営業時間内いつでもご利用いただけます。
デイトム会員	¥6,800	月・火・水・金 10:00~18:00 ※祝祭日もご利用OK!
ナイト会員	¥5,500	月・火・水・金 19:45~23:00 ※土・日・祭日はご利用いただけません。
アクアリラックス会員	¥6,500	プールとリラックスエリアのみ 営業時間内いつでもご利用OK!
9月新登場! パパママ会員	¥4,980	営業時間内いつでもご利用いただけます。 ※ジュニアスクールにお子様がいる保護者様対象

ご入会時に必要なもの

- 登録手数料3,000円-
- 月会費1ヵ月分
- 金融機関キャッシュカード  
※ネット銀行など一部取り扱えない  
金融機関がございます。
- 顔写真1枚
- 本人確認書類(免許証・保険証等)
- 満16歳以上で、当クラブ会則及び諸規定を遵守される方  
(20歳未満の方は親権者の同意が必要)

このチラシの表示金額は全て消費税抜きの価格です。

スポーツクラブ **ラパーク千城台4F**  
**ビッグ・エス千城台**  
TEL.043-236-5588

営業時間 月~金 10:00~23:00 定休 木曜日  
土曜日 10:00~21:00  
日・祝 10:00~20:00

駐車料金は何時間でも無料



クラブ  
見学  
受付中!

お子様がジュニアスクールに在籍されている  
パパ、ママ限定!



フルタイム利用 エリア最安値!

NEW! **パパママ会員**  
ジム・スタジオ・プール・お風呂など全ての施設が、  
特別料金でいつでもご利用可能!  
正会員月会費 **9,800**円(税別) **▶4,980**円