

姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス 緑

1日体験実施中!

体験料500円(税込)

【体験受付期間】
12/9～12/27

ジム・スタジオ・プール
全部使える!

●お一人様1回限り ●体験が始めての方に限ります。

【ご入会を検討の方】
只今のクラブ入会特典
①入会金無料
②水素水2ヶ月間無料

ただやる、筋肉をつけるだけではない!
「もっと運動を身近なものに」

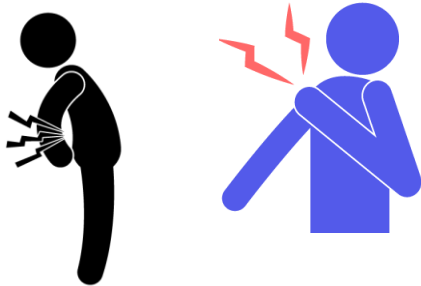
特別プログラムも実施しています

さらに!

体験日から1週間以内に
クラブ入会される場合、
お得な特典あり!

腰痛・膝痛・肩こり改善の ための運動のしかた

「姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス 緑」では、“ただ痩せる、筋肉をつける”だけではなく「姿勢改善」による“腰痛、膝痛などの改善運動”にも取り組んでおります。“完治させる”というものではありませんが、痛みやコリにお悩みの方、是非ご参加ください。



【実施日】

13(木) 21:00～21:30
15(土) 17:10～17:40
20(木) 21:00～21:30
26(水) 16:00～16:30

中高年からの 効果的な運動のやり方を学ぶ

中高年からは無理を伴うようなキツイ運動は控えるべきです。「体力がなくなった」「疲れやすい」「お腹の脂肪が気になる」といった場合でも、無理のない運動でそれらを解消できるやり方があります。「運動はしたほうが良いのはわかっているけど、体力に自信がない」と言う方でも、お気軽にご参加ください。



【実施日】

17(月) 16:10～16:40
19(水) 18:30～19:00
22(土) 17:10～17:40
24(月) 11:30～12:00

※「特別プログラム」の日程です。1日体験は上記日時以外でもご利用いただけます。

姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス 緑

〒458-0815 名古屋市緑区徳重1-605

TEL:052-877-2911

営業時間

平日 9:00～23:00 土曜日 9:00～21:00
日・祝 9:00～18:00 定休日:毎週火曜日

※本年は12月28日(金)までの営業です。



無料駐車場120台