



有酸素運動はダイエットの基本!
脂肪を減らし、体力もアップ!!

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

心身ともに調整を行い
健康増進! 疲労回復!
次の日に疲れを残さない!!

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!! クロスランク トレーニングで 上の自分へ

男性も女性も筋力が必要!
カッコいいカラダを
目指したい方にオススメ!

水中での運動は陸上よりも
消費カロリーが高い!
体力に自信がないけど痩せたい
という方にピッタリ!!



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! 9/17 [月曜日] 締切り

※6ヶ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ヶ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。

特典1 水素水2カ月 飲み放題!
水素水ボトルもプレゼント!

特典2 パーソナル チケット1枚 プレゼント!
あなたにあった運動を マンツーマンで指導します(30分)

90分体験 参加費 **500円** (税抜)
ジム・スタジオ・プール 体験前日までにWebまたは
温浴エリア全部使える! お電話でご予約ください。



見学 受付中! 見学だけでもOK!
いつでもお気軽に お越しください!

“らくらくスタートシステム”で 月の途中からでも、いつでもお好きな日から無駄なく、お得に始められます!!

会員種別	通常月会費	11~20日利用開始	21日利用開始	ご利用時間
レギュラー会員	¥10,000	¥6,666	¥3,809	全営業日フルタイム
デイトム会員	¥6,952	¥4,761	¥2,857	平日・土 10:00~17:00 日・祝利用不可
ファミリー会員 (2名)	1名あたり ¥8,476	1名あたり ¥5,952	1名あたり ¥3,333	全営業日フルタイム
KIDS.ペアレント会員	¥8,095	¥5,714	¥3,333	全営業日フルタイム

- ご入会手続きに必要なもの
- 1 入会登録金 ¥2,857 ※現金支払い
 - 2 月会費2ヵ月分 ※現金支払い
 - 3 金融機関通帳 及び届出印鑑
 - 4 本人確認書類 ※運転免許証など
- 会員登録のため、お申し込み時にご本人様の顔写真を撮影いたします。
●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)。
●ファミリー会員は、同居されているご親族の方に限定させていただきます。
●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。
●入会キャンペーンは、6ヵ月以上継続が条件となります。
●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。

朝日スポーツクラブ [BIG-S 愛西]
TEL.0567-22-5070
〒496-0904 愛西市柚木町元屋敷曲輪329-11

営業時間
平日 10:00~22:30
土曜日 10:00~22:00
日・祝 10:00~19:00

定休日 火曜日
※年末年始、その他お盆、メンテナンス休館

無料駐車場 1,400台

