

# 代謝が上がる冬こそ、余分な脂肪を減らすチャンスです!

これまでダイエットが上手くいかなかった方や、運動に一步踏み出せなかった方も、朝日スポーツクラブ[BIG-S江坂]なら「あんしんサポート!」「個別メニュー作成!」「快適施設充実!」。初めての方でも安心して始められ、無理なく続けられます。

## しっかりサポート

### GYM

適度な筋肉をまとうと、カラダはより美しく、太りにくくなる。筋トレで理想のボディラインをデザインしよう。




## STUDIO

有酸素系プログラムで、余分な体脂肪を燃焼させ、ヨガなどの調整系プログラムで、心身のバランスを整え、身体機能を高めよう。

2つのスタジオ




## 水の綺麗なプール

### POOL

水の抵抗がカラダを引き締め、水温がカロリー消費を増やし、浮力がやさしく包んでくれる。水の子カラで眠っていた細胞を目覚めさせよう。




## RELAX

疲れたカラダとココロを癒し、心身ともにリフレッシュできるリラクゼーション施設も充実。

ほっと




“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日以降利用開始	ご利用時間
デイトム会員	¥6,952	¥4,761	¥2,857	平日・土 10:00~17:00
アフター5会員	¥7,619	¥5,714	¥3,333	平日17:00~22:30
レギュラー会員	¥10,000	¥6,666	¥3,809	全営業日フルタイム
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
アクア・リラックス会員	¥7,428	¥5,238	¥2,857	全営業日フルタイム
Under20会員	¥7,142	¥5,238	¥2,857	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写真をお撮りいただきます(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)。  
●ファミリー会員は、同居されているご親族の方に限らせていただきます。  
●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。  
●表示金額は全て消費税抜き金額となっております。消費税は別途8%申し受けます。

# 冬の2回 体験教室

1月または2月の通常レッスンを2回体験できます!

参加費 **2,000円** (税別)

●Web・電話予約OK! ご予約後1週間以内に直接クラブでお手続きください。

●キャンセル... 教室開始日の3日前までは全額返金いたします。それ以降は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

体験後1週間以内にご入会の場合  
1 入会登録金 **0円** (通常2,857円)  
2 スクールバッグプレゼント!!

体験最終日までにご入会の場合  
3 体験参加費キャッシュバック!

見学いつでも受付中!

●1月体験日  
日 月 火 水 木 金 土  
6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19  
20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30 31

●2月体験日  
日 月 火 水 木 金 土  
3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28

※体験が初めての方に限りです。  
※カレンターの青色または赤色の部分に体験できます。(四角内・向色曜日)  
※一人様1回限り

体験のweb予約はこちら

## ジュニアスイミングスクール

Junior Swimming School

全国共通 泳力認定

朝日スポーツクラブ[BIG-S江坂]で「泳力認定」を実施中!

コース	時間	曜日
J 幼稚園~小学生	8:45~10:00	土・日
	9:45~11:00	土
	10:45~12:00	土
K 2歳6ヵ月~幼稚園入園前	14:15~15:15	水
A 3歳~小学校低学年	15:15~16:30	月~金
	13:00~14:15	土
B 幼稚園~小学生・中学生	16:15~17:30	月~金
	14:00~15:15	土
C 幼稚園~小学生・中学生	17:15~18:30	月~金
	15:00~16:15	土

◆本科月会費【週1回】¥6,980・【週2回】¥8,980・【Kクラス】¥6,380  
【指定用品】水着・帽子・スクールバッグ

朝日スポーツクラブ[BIG-S江坂]のスイミングが選ばれる理由

- まずは、25m泳げるようにきちんとサポート! 目標は1年で25m完泳! 25mを泳ぎ切った日を記念日として大切にします! ※小学生以上 ※完泳できたら25m完泳バッジプレゼント!
- 陸トレで上達度UP! 泳ぐだけでなく、陸トレでも泳力を鍛える。陸上トレーニングを取り入れることで早く、確実に上達できます!
- 楽しくレベルアップ! 練習中でも目標をクリアした時点で、次の級へステップアップ!! 目標をクリアして、レベルアップカードをもらおう!

## 体育スクール

Gymnastic School

小さな「できた」が自信になる!!

体幹を鍛え姿勢を良くするカリキュラム!

姿勢改善で身体能力UP!

姿勢を改善することであらゆるスポーツに活かせる体幹力とバランス力、集中力を鍛えます!

コース	対象	時間	曜日
児童C	3歳児~小学6年生	8:45~9:45	土
児童D	5歳児~小学6年生	14:20~15:20	土
幼児	2歳半~3歳児	10:50~11:40	火
幼児	3歳児~6歳児	15:30~16:20	月・火・土
児童A	5歳児~小学6年生	16:30~17:30	月・火・土
児童B	小学2年生~中学生	17:40~18:40	月・火・土

◆本科月会費【週1回】¥6,980  
【指定用品】トレージャツト・レパン・シューズ・スクールバッグ

## サッカースクール

Soccer School

F.C大阪 現役プロサッカー選手が直接指導!

協力:F.C大阪

コース	時間	対象
UB	16:20~17:20	年長~小学2年生
水or金	17:30~18:30	小学3年生~6年生
UT2		小学3年生~6年生

◆本科月会費【週1回】¥6,980

## キッズ・チア

Kids・Cheer

思いやり、礼儀などを身につけます。

コース	時間	対象
A	16:10~17:10	4歳児~6歳児
B	17:15~18:15	小学1年生~3年生
C	18:20~19:20	小学4年生~中学生

◆本科月会費【週1回】¥7,180  
【指定用品】ポンポン、スクールバッグ、シューズ

## キッズ・ダンス

Kids・Dance

リズム感や協調性、積極性を養います。

Bクラスのみ1月体験はできません。

コース	時間	対象
A	16:00~16:50	4歳児~小学2年生
B	17:00~18:00	小学3年生~6年生

◆本科月会費【A・Bコース】¥6,680  
【指定用品】スクールバッグ

## アクアベビークラブ

Aqua Baby Club

お母さんと赤ちゃんの楽しい水の中プログラム

コース	時間	対象
火	10:30~11:15	保護者(2名)同伴
木・金	13:15~14:00	生後6ヵ月~2歳児

◆本科月会費【フリー】¥6,380

## 真正空手教室

Shinsei Karate School

「強く」「やさしく」「礼儀正しく」

コース	時間	対象
A	17:45~18:45	5歳~小学3年生
B	17:10~18:30	小学4年生~中学生

◆本科月会費【週1回】¥7,480  
【指定用品】道衣、サポーターセット、スクールバッグ

## キッズ・バレエ

Kids・Ballet

美しい動作を身につけます。

コース	時間	対象
A	16:00~17:00	4歳児~小学2年生
B	17:10~18:30	小学3年生~中学生

◆本科月会費【A・Bコース】¥7,480  
【指定用品】バレエシューズ、スクールバッグ

## 朝日スポーツクラブ江坂教室 学研教室

読む力・考える力——伸びる学力

幼児/算数・数学・国語/英語

月・水・金 15:00~16:00 16:00~17:00 17:00~18:00  
土 9:30~10:30 10:30~11:30 11:30~12:30  
月会費 入会金5,000円→無料  
【幼児週1】6,000円・【幼児週2】8,000円  
【小学生2教科】8,000円・【小学生3教科】12,000円

# 朝日スポーツクラブ[BIG-S江坂]

TEL.06-6190-5252

〒564-0054 大阪府吹田市芳野町13-50-1 アメニティ江坂内

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 ※ASAHI KIDSのみ営業 ※年末年始、その他お盆、メンテナンス休業

◎地下鉄御堂筋線「江坂」駅より徒歩約9分

無料駐車場700台