2020
新しい自分が
動き出す！

筋トレが
あなたを
変える

目覚めるカラダ

A HAPPY NEW BODY!!

web申込みなら
先着30名様無料
さらに
福箱
（日用品セット）
プレゼント！

NEW YEAR TRIAL Campaign
90分500円体験
ジム・スタジオ・プール
リラックスエリア、全部使える！
●お一人様1回限り ●体験が初めての方に限ります。
お申し込みはWebから→

1月4日（土）より営業開始！

asahi SPORTS CLUB
Spa&Fitness
朝日スポーツクラブ［BIG-S江坂］

2020 新春入会キャンペーン!!

1/31［金曜日］締切り

特典1
入会登録金 **0円**
通常2,857円

特典2
水素水2ヵ月無料飲み放題
水素水専用ボトルもプレゼント！

特典3
さらに、先着30名様
クオカード3,000円分プレゼント！

※KIDS、ペアレント会員でのご入会の方は、別途お得なキャンペーンを実施中のため対象外となります。詳しくはwebで！
※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、キャンペーンの対象外となります。
●このチラシの表示金額は全て消費税抜きの価格です。

冬こそダイエットが効果的!

実は冬は基礎代謝が高くなり痩せやすい!
健康的なダイエットは今がチャンス!

総合スポーツクラブならではの充実の施設!

90分500円体験

web申込みなら先着30名様無料

ジム・スタジオ・プール・リラックスエリア、全部使える

●お一人様1回限り ●体験が初めての方に限ります。

まずは体験から!

スタジオ Studio exercise

月会費だけで自由に参加できる!!

多彩なプログラム! スタジオ2面!

スタジオで脂肪燃焼!

積極的にカラダを動かしてしっかり汗をかきながら余分な体脂肪をドンドン燃やそう!

燃焼系から癒し系まで話題のプログラムをご用意。
目的や体力に合わせてお楽しみいただけます。

Yoga ヨガ

呼吸と動きをシンクロさせ、カラダとココロのバランスを整えることで、身体本来の機能を高めていきます。

UBOUND ユーバウンド

世界各地で人気沸騰のトランポリンエクササイズです。心肺機能の向上、体幹部や下半身の筋力アップ、またバランス感覚も鍛えることができます。

Strong by ZUMBA ストロングバイズンバ

音楽と効果音に合わせて強度変換をし、自重を効果的に使いながら全身を鍛えるインターバルトレーニングです。

ジム Gym Training

筋トレでメリハリを!

ただ痩せるだけじゃダメ。お尻や、背中、胸など姿勢を支える大きな筋肉を鍛えれば美しいスタイルのメリハリボディに!

筋力アップで、太りにくいカラダに体質改善。
さらに、若返りホルモン分泌により、美肌、免疫力もアップ!

★体力UP・運動不足解消

★美尻・ヒップアップ

★キレイな胸をつくる

★フリーウエイトも充実!

プール Aqua exercise

地域最大級7コースのプール

プールで健康増進!

水の特性を利用して無理なく全身運動!心肺機能・筋力もアップします!

25m×7コースの広々プール。
様々な無料アクアプログラムをお楽しみいただけます。

泳げなくても楽しめるアクアビクス

ゆったり利用できるウォーキングコース

初心者～上級者まで泳力別水泳レッスン

リラックス Relax

お風呂で疲労回復!

入浴による温浴効果で血液の流れを促進し運動後の疲労を素早くリカバリーします。

RELAXゾーンだけでもご利用いただけます

ゆったりRELAXゾーン 疲れたカラダとココロを癒す!

内風呂

露天風呂

サウナ(ドライ&ミスト)

メディカルチェア

月会費だけで、安心して続けられる効果的な
フィットネス「あんしんサポート」

お一人お一人のカラダ年齢とライフスタイルに合わせた最適なフィットネスメニューをご提供します。

1 カウンセリング

将来の理想像をイメージしながらご来館ペース・運動時間・運動経験を考慮し、最適なフィットネスライフをアドバイスします。 無料

2 からだチェック(体組成測定)

まずはご自身のからだのことを知りましょう。体組成測定器で筋肉量・水分量・脂肪量・からだ年齢・内臓脂肪レベルなどを調べます。 無料

3 個別運動メニュー作成

測定結果と、お客様のカウンセリング情報から、お一人お一人にあった個別の運動メニューをご提案します。マシンの種目・回数・重さも設定します。 無料

4 マシン使用方法のご案内

安全に効果的に結果を出すためにはマシンの正しい使用方法が大切です。最初の案内だけではなく、いつでも何回でも説明します。 無料

❷～❹は、約3ヶ月サイクルで実施します。

"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
デイタイム会員	¥7,452	¥5,216	¥2,980	平日・土 10:00～17:00
アフター5会員	¥8,119	¥5,683	¥3,247	平日17:00～22:30
レギュラー会員	¥10,500	¥7,350	¥4,200	全営業日フルタイム
ファミリー会員(2名)	1名あたり ¥8,726	1名あたり ¥6,108	1名あたり ¥3,490	全営業日フルタイム
アクア・リラックス会員	¥7,928	¥5,549	¥3,171	全営業日フルタイム
Under20会員	¥7,642	¥5,349	¥3,056	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(持参も可)。●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の金額となっております。消費税は別途申し受けます。

Spa&Fitness

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、メンテナンス休館

経営:朝日新聞社／運営:ザ・ビッグスポーツ

無料駐車場700台

◎地下鉄御堂筋線「江坂」駅より徒歩約9分