元気にやろうよ、フィットネス
asahi SPORTS CLUB
朝日スポーツクラブ［BIG-S姫路］

なっとくで スタートしよう!

ジュニアスイミングスクール Junior Swimming School

きめ細かな指導!

水慣れから、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4種目完成まで、23段階に分けた進級システムで年齢や体力、能力に合わせて楽しくレッスンします。経験豊富なスタッフによるきめ細やかな指導で、楽しみながら無理なくステップアップできます。

月会費 週1回 8,085円 週2回 10,285円
選手コース 11,825円
※週2回はBコース、Cコース、Dコースの(月・木)または(水・金)の組み合わせとなります。

やってみね! 25m完泳

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! ※小学生以上
完泳できたら25m完泳バッジプレゼント!

クロール・平泳ぎを優先したカリキュラム

学校水泳基準に合わせたクロール・平泳ぎから段階的に練習をしていきます。

習熟の流れ 浮かぶ→クロール→平泳ぎ→背泳ぎ→バタフライ→タイム級(泳ぎの定着)

学校水泳に合わせたカリキュラム

まずは試してなっとく! 通常レッスン 1回無料体験

WEBにてご予約ください

短期間で上達でなっとく! 2日間集中コース

日程 1期 3/30(木)・3/31(金) 2期 4/1(土)・4/2(日) 3期 4/5(水)・4/6(木)
時間 1期・2期 9:00〜10:00 3期 10:00〜11:00
対象 3歳〜小学生
参加費 1,100円

入会特典

体験or2日間集中コース受講後のご入会で
入会登録金 通常/3,142円 ▶ 0円

＋ 指定用品全品プレゼント! お得にスタート!

(水着・キャップ・スクールバッグ)

定員となり次第締め切ります。お申し込みはお早めに!!

お申込時のご注意 ●同一スクールの体験を複数受講することはできません。●感染症の拡大や自然災害などやむを得ない事由により、体験教室の日程・内容などを変更する場合がございます。予めご了承ください。●広告折込日により、すでに定員になっている場合もございますので、予めご了承ください。

まずは試してなっとく! 通常レッスン 1回無料体験

各クラスの詳細はHPをご覧いただくかお問い合わせください。

体験申込方法 WEBにてご予約ください

体育スクール Gymnastic School

心身ともに強い体づくり!

心身ともに強い体づくりと、運動能力と体力の向上を目指すほか、脳神経系の発育にも重要な役割を果たします。

月会費 週1回 8,085円 週2回 10,285円
週2回は幼児コース、児童Aコース、児童Bコースの、(水・金)の組み合わせとなります。

アクアベビークラブ Aqua Baby Club

赤ちゃんのためのアクアクラブ

健やかな成長!

水による体感刺激と適度な運動がお子様の健やかな成長を育みます。

月会費 週3回フリー出席制 7,425円
日曜週1回 6,600円

正道空手教室 Seido Karate School

礼儀・挨拶も重視!

空手(フルコンタクト)の基本を学びながら、みんなで一緒に明るく元気よく空手を学びます。

月会費 週1回 8,635円

キッズ・チア Kids・Cheer

3月は見学のみ

ダイナミックな表現力!

リズム感や柔軟性を養いながら、チームワークや表現力を育みます。

月会費 週1回

キッズ・バレエ Kids・Ballet

良い姿勢 美しい動作!

音楽に合わせて踊ることの楽しさを感じ、良い姿勢、美しい動作を身につけるレッスンです。

月会費 Aコース 8,635円 B・Cコース 9,185円

キッズ・ダンス Kids・Dance

3月は見学のみ

リズム感と柔軟性!

リズム感や体の柔軟性を養いながら、健康な体づくりを目指します。踊ることの楽しさを体験してください。

月会費 週1回 7,755円

入会特典

体験後のご入会で
入会登録金 通常/3,142円 0円

＋

体育 指定用品3点プレゼント!

スクールバッグ・Tシャツ・ハーフパンツ

ベビー アームヘルパープレゼント!

その他 スクールバッグプレゼント!

※掲載の写真・イラストはイメージです。※表示価格は全て税込価格です。

Spa&Fitness

朝日スポーツクラブ［BIG-S姫路］

経営:朝日新聞社／運営:ザ・ビッグスポーツ

〒671-1146姫路市大津区大津町3-3-1
■お問い合わせ先
tel.079-238-5502
朝日スポーツクラブ姫路 検索
イオンモール姫路大津南側

営業時間	定休日
平日 10:00〜23:00 土 10:00〜22:00 日・祝 10:00〜19:00	毎週火曜日 年末年始、その他お盆、メンテナンス休館

無料駐車場 240台 何時間利用してもOK!!