

筋 はじめよう! 活

筋肉はカラダを動かすだけではありません。
免疫力を高めカラダを守る、
基礎代謝を上げる、血液やリンパの循環を促すなど、重要な役割を担っています。
筋肉の減少を抑え、強化することが、理想の体型や若々しさはもちろん、
健康を保つことにつながります。

筋活の効果

太りにくくなる

美しい姿勢を維持できる

お肌も元気に

疲れにくく回復が早い

脚のむくみ解消

肩こり腰痛改善

骨が強くなる

認知症予防

動きやすく生活もアクティブに



無料

当日受付可

ちょっと
見学
コース

どんな所?何をするの?
と思われた方にオススメ!

見学随時受付中!

お気軽

1回体験
500円 (税抜)

要予約

続かなか不安。私には敷居が高いな...
と思われた方にオススメ!

●お一人様1回限り ●体験が初めての方に限ります。

便利なWeb予約受付中!

ご入会特典!

※6ヵ月未満で退会された場合は、正会員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、キャンペーン対象外となります。

4/30 [月・祝] 締切り

特典 1

クオカード
1,000円分
プレゼント!



特典 2

水素水
専用ボトル1本
プレゼント!



特典 3

水素水1ヵ月
無料飲み放題!

お申し込みはこちら

朝日スポーツクラブ 姫路

検索



“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
アクアリラックス会員	¥7,619	¥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らせていただきます。3名様【月会費】1名あたり7,968円でのご入会も承ります。●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8%申し受けます。

朝日スポーツクラブ [BIG-S 姫路]

イオンモール姫路大津南側

〒671-1146 姫路市大津区大津町3-3-1

TEL.079-238-5502

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~22:00
日・祝 10:00~19:00

【テニス棟】 平日 9:30~23:00 土/8:00~23:00
日/8:00~22:30 祝/9:30~23:00
●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
240台
何時間利用してもOK!!



●山陽天満駅より車で5分 ●山陽平松駅、JR網干駅より車で7分
●はりま勝原駅徒歩15分【イオンモール姫路大津南側】