

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宮崎]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。



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。水のチ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。



“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 |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| レギュラー会員 | ¥9,523 | ¥6,666 | ¥3,333 | 全営業日フルタイム |
| ファミリー会員(2名) | 1名あたり ¥8,238 | 1名あたり ¥5,714 | 1名あたり ¥2,857 | 全営業日フルタイム |
| デイトム会員 | ¥6,952 | ¥4,761 | ¥2,380 | 平日・土 10:00~18:00 日・祝利用不可 |
| アフター5会員 | ¥8,095 | ¥5,714 | ¥2,857 | 平日 17:00~23:00 土 17:00~22:00 日・祝利用不可 |
| Under25会員 | ¥6,666 | ¥4,761 | ¥2,380 | 25才以下の方対象 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原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1回体験教室

1月または2月の通常レッスンを無料で1回体験できます!

●Web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。 ●キャンセルの場合はご連絡ください。

体験後3日以内に入会の場合
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!!
※ベビーはアームヘルパー ※HIPHOPはオリジナルタオル

体験のweb予約はこちら

見学いつでも受付中!

朝日スポーツクラブ[BIG-S宮崎]のスイミングが選ばれる理由

朝日スポーツクラブ[BIG-S宮崎]は振替回数の制限なし!

まずは、25m泳げるようにきんちんとサポート! 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! ★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! 泳いでいない時にも、体幹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!

| コース | 曜日 | 時間 | 対象 |
|-----|-----|-------------|-----------|
| A | 水・土 | 14:15~15:30 | 3歳児~小学6年生 |
| B | | 15:15~16:30 | |
| C | 月~土 | 16:15~17:30 | |
| D | | 17:15~18:30 | |
| J1 | 土・日 | 9:15~10:30 | 3歳児~小学6年生 |
| J2 | | 10:15~11:30 | |

◆本科月会費【週1回】¥5,900 【週2回】¥7,300
【指定用品】水着・帽子・スクールバッグ

体育スクール Gymnastic School

小さな「できた」が自信にも!!

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関係する体幹力とバランス力、集中力を養います!

| コース | 曜日 | 時間 | 対象 |
|-----|---------|-------------|---------|
| 幼児 | | 15:45~16:35 | 4歳児~6歳児 |
| 児童A | 火・水・木・金 | 16:45~17:45 | 6歳児~小学生 |
| 児童B | | 17:50~18:50 | 6歳児~小学生 |

◆本科月会費【週1回】¥5,900【週2回】¥7,300
【指定用品】トレシューズ・トレパン・シューズ・スクールバッグ

アクアベビークラブ Aqua Baby Club

●水の中には刺激がいっぱい!
水の中では「浮力」などの水の特性が、カラダとココロ、脳も刺激します!

●抵抗力・免疫力を高める!
外気温との温度差があるプールに入ることは皮膚を刺激し、温度変化に強い体を作ります。

●対象:生後6か月~2歳児
●曜日:月・水・金 ●時間:10:15~11:00
●本科月会費【週1回】5,400円【週3回フリー】17,300円

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~小学1年生 |
| B1 | 17:15~18:15 | 小学生 |

●本科月会費【A・Bコース】5,600円
【指定用品】ポン・シューズ・スクールバッグ

HIP HOP スクール

中高生限定!
人気のヒップホップダンス!
※ご入会に際しては、保護者の同意が必要となります。

| 曜日 | 時間 | 対象 |
|----|-------------|---------|
| 土 | 19:30~20:30 | 中学生・高校生 |

●本科月会費 5,600円

キッズ・ダンス Kids・Dance

踊る楽しさを体感できます。

| コース | 時間 | 対象 |
|-----|-------------|-----------------|
| A | 16:20~17:10 | 4歳児~小学1年生 |
| B1 | 17:20~18:20 | 小学生 |
| B2 | 18:30~19:30 | 小学生 |
| S | 9:15~10:30 | 小学4年生~中学生(JAZZ) |

●本科月会費【A・Bコース】5,600円【Sコース】6,100円
【指定用品】スクールバッグ

●月会費は2019年2月からの新料金を掲載しております。

朝日スポーツクラブ[BIG-S 宮崎]

イオンモール宮崎1F

〒880-0834 宮崎市新別府町江口862-1

TEL.0985-32-2525

営業時間 平日 10:00~23:00 ■定休日 5日・15日・25日
土曜日 10:00~22:00 ※その他年末年始、お盆
日・祝 10:00~21:00 ※メンテナンス休館

無料駐車場 4,300台

市内最大級! 2面のプール!!!

アクティブプール
リラックスプール
クラブ会員(大人)専用