

# きちんとサポート! だから続けられる!

ここが違う!  
3つのポイント!

Point 1

## 楽しく続けられる 効果的なフィットネス サポートシステム!

痩せたい!

腰痛・肩こりを  
改善したい!

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 無料	<b>カウンセリング</b> 将来の理想像をイメージしながら来館ベ 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。	2 無料	<b>からだチェック(体組成測定)</b> まずはご自身のからだのことでありましょ 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。
4 無料	<b>マシン使用方法のご案内</b> 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。	3 無料	<b>個別運動メニュー作成</b> 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。

Point 2

## 総合スポーツクラブならではの充実の施設!



トレーニングジム プール(25m×10コース) スタジオ3面 マッサージプール ジャグジー マッサージチェア(無料)

いつでも  
見学  
できます!

私たち  
におまかせ  
ください!

朝日スポーツクラブ[BIG-S網島]は、  
月会費だけで親切丁寧に指導いたします!!

朝日スポーツクラブのスタッフは「インストラクター」  
ではなく「アニメーター」と呼びます。「元気づける人」  
を意味します。お客様に笑顔と元気を提供しながら、  
一緒になって健康づくりを応援していきたいという  
私たちの願いが、この言葉に込められています。

Point 3

## 月会費だけで自由に参加できる いま話題のエクササイズ盛り沢山!



**TOPRIDE トップライド**  
インドアサイクルエクササイズ。  
「レース」「クライム」「ヒル」3種  
類の構成で、バリエーションが  
豊富。音響とリードで爽快感と  
達成感を体感しよう!

**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。

**ヨガ**  
呼吸と動作をシンクロさせ、カラ  
ダとココロのバランスを整え、免  
疫力や抵抗力などカラダ本来の  
機能を高めていきます。

**アクアピクス**  
泳げなくても楽しめる水中エク  
ササイズです。プールの中で音楽  
に合わせて、全身をバランスよく  
刺激します。

## これから、ジムデビューする方へ!!

4/29 (月曜日)締切!  
先着50名様限り

※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、キャンペーン対象外となります。

特典 1

入会  
登録金 **0円**  
通常2,857円

特典 2

2ヵ月分月会費  
**10,000円**

特典 3

水素水2ヵ月  
無料飲み放題  
+水素水専用ボトルプレゼント!



“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
<b>注目!</b> U25会員	¥7,428	¥5,238	¥2,857	25歳以下の方 全営業日フルタイム
レギュラー会員	¥10,000	¥6,666	¥3,809	全営業日フルタイム
ナイトプラス会員	¥6,476			平日 20:00~23:00 土 15:00~21:00
ファミリー会員(2名)	1名あたり¥8,714	1名あたり¥6,685	1名あたり¥3,599	全営業日フルタイム
デイトタイム会員	¥7,428	¥5,238	¥2,857	平日/土 9:30~18:00 祝日 9:30~19:00
アクア・リラックス会員	¥7,619	¥5,714	¥2,857	プール&リラクゼーションのみ 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、お申込み時にご本人様の顔写真を撮影いたします(持参も可)。  
●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、公的本人確認書類のご提示をお願いしております。  
経営:朝日新聞社/運営:ザ・ビッグスポーツ  
●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 網島]

TEL.045-533-2740

〒222-0001 神奈川県横浜市港北区樽町2-6-40

営業時間  
平日 9:30~23:00  
土曜日 9:30~21:00  
日・祝 9:30~20:00

定休日  
火曜日 ※4/17(水)は特別休館のため  
4/16(火)は営業いたします。  
※ASAHI KIDSのみ営業  
※年末年始、その他お盆、  
メンテナンス休館

無料駐車場  
370台  
※共用駐車場



ボウリングのピンが目印です!