

2020 新しい自分が動き出す!

✿ A HAPPY NEW BODY!!

2020年も安心!

親切・丁寧
きちんと
サポート!

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運動をサポートします!!

NEW YEAR TRIAL CAMPAIGN

500円1日体験

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→



asahi
SPORTS CLUB

1月3日(金)より営業開始!

筋賀新年
「カラダがよくなる」1年にしよう。

朝日スポーツクラブ[BIG-S 網島]

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

月会費
2ヵ月
5,000円

レギュラー会員なら通常10,000円×2ヵ月=20,000円

さらに、先着50名様限り!

特典3

福箱
プレゼント!

※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!

まずは体験から!

500円1日体験

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。



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。



GROUP FIGHT

グループファイト
エキサイティングな音楽に含
み、さまざまな格闘技のアクテ
ィブな動きで、シェイプアップ・
スタミナアップ・ストレス発散が
できます。



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。



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
めています。

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
10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×10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
アクアピクス



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



温浴で
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。

ゆったりRELAXゾーン 疲れたカラダとココロを癒す!



託児室完備

●生後6か月～未就学児

料金 1回/955円

10回/5,719円

時間 月・木/10:30～15:00

水・金/10:30～14:00

土/10:00～13:00

ViMEND

ビメンド

全メニュー

初回お試し

5,000円



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。

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



“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
注目! U35会員	¥7,142	¥5,238	¥2,857	35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¥6,190	1名あたり¥3,333	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。●ファミリー会員は、同居されているご家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。

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。消費税は別途申し受けます。

朝日スポーツクラブ[BIG-S 綱島]

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
※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!