

今年の夏こそ! 主役は私!!

夏こそ代謝アップ! シェイプアップ!

夏は代謝が落ちて太りやすい季節。

さらに、冷房病や水分の摂りすぎなどで体調も崩しがちです。

代謝を高め、体調を整えるには、適度な運動で汗をかくのが一番。

汗をかくことで、代謝や自律神経、免疫力など

カラダの機能を整え、健康を維持することができます。

さあ、朝日スポーツクラブ[BIG-S南浦和]で

元気に夏を乗り切りましょう!

二の腕!

お腹
まわり!

背中
まわり!

下半身!

腰痛

膝痛

むくみ

冷え性

アクティブにしっかり汗をかくプログラム



ユーバサント

1人用トランポリンを使用した画期的なグループエクササイズプログラム!



バイラバイラ

ラテン系のノリノリな音楽で、楽しく踊って脂肪を燃やすダンスエクササイズ!



FIGUREROBICS

筋力と有酸素運動を複合させた新概念の全身サーキットプログラム!

手ぶらで
体験!

レンタル用品1日無料貸し出し付!

1回体験500円

体験参加費

(税抜)

★ご希望の体験日の前日までに、お電話、またはWEBでご予約ください。
※お一人様1回限り ※当施設を初めてご利用の方に限ります。
スタジオ・ジム・プール全部使えます!

体験後ご入会なら
キャッシュバック!!

年齢に関係なく、無理なく楽しめるプログラム



ヘルシーヨガ

心身のバランスを整え、カラダ本来の機能や免疫力を高めて健康増進!



水中ウォーキング

水中では腰や膝の負担が少なく、無理なく運動不足を解消できます!



フラダンス

癒し効果のあるハワイアンミュージックにのせてゆったり踊り、ダイエット効果も!

ご入会特典! 先着20名様限定

※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。

入会登録金 0円
通常2,857円 →

水素水1ヵ月
無料飲み放題!

水素水
専用ボトル1本
プレゼント!

さらに選べる
プレゼント!

手ぶらパック
1ヵ月無料!

パーソナル
トレーニング
30分無料!

エステ特別割引
エンタモロジー
チケットプレゼント!

“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
リフレッシュ60会員	¥6,190	¥4,285	¥2,380	60歳以上の方対象 平日 9:00~17:00
デイトタイム会員	¥6,952	¥4,761	¥2,857	平日・土 9:00~17:00
ファミリー会員(2名)	¥8,476	¥5,952	¥3,333	全営業日フルタイム
アフター5会員	¥8,571	¥6,190	¥3,333	平日17:00~23:00 土 17:00~22:00
レギュラー会員	¥10,000	¥6,666	¥3,809	全営業日フルタイム
エリア会員	¥12,000	¥8,400	¥4,800	全営業日フルタイム

●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。
●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(持参可)。●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。

大好評! 手ぶらパック

月会費プラス2,593円で、ご利用時に下記のアイテムを全てレンタルできます!

- ★Tシャツ
- ★ハーフパンツ
- ★シューズ
- ★水着
- ★スリミングキャップ
- ★バスタオル
- ★フェイスタオル

ご入会手続きに必要なもの

- 入会登録金 ¥2,857 ※現金支払い
- 月会費2ヵ月分 または 年一括会費 ※現金支払い
- 金融機関通帳 及び届出印鑑
- 本人確認書類 ※運転免許証など

朝日スポーツクラブ[BIG-S 南浦和]

TEL.048-836-3978

〒336-0025 埼玉県さいたま市南区文蔵1-8-1

営業時間
平日 9:00~23:00
土曜日 9:00~22:00
日・祝 9:00~19:00

定休日
月曜日

敷地内
無料駐車場
135台
何時間利用してもOK!



経営: 朝日新聞社 / 運営: ザ・ビッグスポーツ