

サンブラザフィットスクラブ ウィンズ橋本
あなたの「フィットネス」
応援いたします!!

スタジオプログラム 土曜日:5本増!!
1ヶ月 200本以上!!



陸軍なリズムの動きで効果が一度に
感じられる!!

AEROBICS エアロビクス

ラテンやダンス系の音楽を使いリズムに
合わせてストレス解消が狙えます!

ZUMBA ズンバ

体幹を鍛えて、姿勢や足の向上や柔軟性の
高くなる! 身体の歪みを矯正するクラス!

PILATES ピラティス

エアロビクスの動きを楽しみながら
持久力の向上とストレス解消が見える!

BODYATTACK ボディアタック

ソフトバーベルを使ったエクササイズ!
筋力の向上や代謝のアップが狙えます!

BODYPUMP ボディポンプ

格闘技のエクササイズ! ストレス解消や
心筋機能の向上が狙えます!

BODYCOMBAT ボディコンバット

ヨガで心身の健康を維持して心身の
歪みを矯正する効果的なエクササイズ!

ヨガ

呼吸を鍛えて大胸筋の動作を楽しく
身体のバランスを整えていくクラス!

太極拳

陸軍な運動でいつも元気な体づくり、
始める非日常の楽しさのクラス!

元気運動

ウィンズは さらに

会員の種類が豊富だから無駄が少ない!
自分のライフスタイルに合わせた、
会員種別をお選び頂けます!!

<p>★ダイヤモンド会員</p> <p>ジム・スタジオ・プール スクールすべて、ご利用可能</p> <p>11,124円</p>	<p>★個人正会員</p> <p>健康センター いつでもご利用可能</p> <p>8,964円</p>	<p>★フィットネス会員</p> <p>健康センター いつでもご利用可能</p> <p>6,804円</p>	<p>★成人スイミング</p> <p>●レディースコース ●成人コース ●水中ウォーキング ●腰痛コース ●アクアビクス(شنا付)</p> <p>スイミングスクールは別途授業料 1,240円(税別)がかかります。</p> <p>5,724円~</p>
<p>★デイ会員</p> <p>平日の朝10:00~ 17:00迄のご利用</p> <p>5,724円</p>	<p>★土日会員</p> <p>土日のみ ご利用したい方</p> <p>4,644円</p>	<p>★成人フリーコース</p> <p>※子供のスクール利用は不可</p> <p>6,804円</p>	<p>5,724円~</p>

●15%OFFは 印の組み合わせに限りです。●プールをご利用の場合は、お子様のスイミングスクールの利用はご利用できません。

2018年
ご好評につき
延長決定! **キッズキャンペーン:6/30(土)迄**

入会特典 **入会金0円と
初月会費を半額!!**

●新規ご入会の方で、3か月以上の継続をお約束頂ける方に限りです。

各種スクール生大募集! **無料体験
実施中!!**
【要予約】

★初心者でも安心して通えるキッズスクールです!★

スイミング

3歳から中高生まで泳力によるクラス分け
で安全安心指導。水泳を通じて心身ともに
鍛えます。

日本体育協会・日本水泳連盟に加盟の水泳指導員
指導員の資格取得で安心安全指導

① 5,724円 ② 6,804円

●平日:月曜~金曜 ●土曜日のみ

幼児・学童 15:30~16:30	幼児・学童 15:00~16:00
学童 16:30~17:30	学童 16:00~17:00
上級 17:30~18:30	上級 17:00~18:00
	中高生 18:00~19:00

中学校 体育
必須です!

ダンス

中学校の授業でもリズム
ダンスが必須となっています。
遊び感覚で、リズム感を
身に付けながら、かっこ
いいダンスをお友達と一緒に覚えよう!

③ 4,644円

毎週土曜日
13:00~14:00 ※5歳以上

サンブラザのキッズスクールは、お子様の「社会性や心の成長」にポイントを置き、様々なイベント
活動開催に向け、積極的に取り組んでいます!

「春の遠足」でのイチゴ狩りは、イチゴをたくさんお持ち帰り出来ます。毎年、大人気のイベントです!

1泊2日の「サマーキャンプ」では、日常では体験出来ない活動を通じて、楽しい思い出を作ります。

「クリスマス会」では、みんなと協力してケーキ作りを楽しみます。お友達と食べるケーキはとっても楽しいです。

地域1番の得々プラン **サンブラザボウル**
TEL.0282-24-8053

<p>3ゲームプラン</p> <p>ボウリング3ゲーム</p>	<p>貸しシューズ</p>	<p>ジュース</p>
<p>一般 大学生</p> <p>通常料金/一般:2,212円・大学生:2,050円</p> <p>1,620円</p>	<p>幼児 高校生</p> <p>通常料金/幼児~高校生:1,726円</p> <p>1,458円</p>	

追加1ゲーム: +432円

●プランや予約状況により、ゲームの追加をお断りする場合がございます。●各ゲーム別・飲み物の利用は別途料金です。
●高校生・大学生の方は学生証のご提示をお願い致します。●ゲームの追加はフロントまでお申し込下さい。
●最大2ゲームまで追加出来ます。●団体予約と電話での予約はできません。