

スポーツの感動を身近なクラブで! 涼しい場所でココロとカラダをリフレッシュしよう!

正しいトレーニングが変身への近道だ!

はじめの一步が安心! 丁寧なオリエンテーション

クラブの利用方法や運動の基礎がよくわかるオリエンテーションを実施して、入会者のスタートを応援します。



インボディ測定&カウンセリング

体組成データをもとに、個々に最適な運動プログラムを作成します。



有酸素マシンのご案内

脂肪燃焼に効果的な有酸素マシン。あなたに最適な使用方法をご案内します。



筋トレマシンのご案内

効率よく筋力アップできるマシンの効果的な使用方法をご案内します。



筋トレマシンのご案内

カラダのお悩み解消! 効果が実感できるプログラム

会員様の目的に合わせて、効果的なトレーニングで成果獲得へのご指導します。

ダイエット

姿勢改善

腰痛や肩こりの予防



パーソナルトレーニング

本気のダイエットを応援。

「ダイエット」をはじめ「姿勢改善」や「腰痛や肩こりの予防」など、目的に応じた効果的なメソッドで理想のボディメイクを実現します。



フィットネススクール

楽しく全身パワーアップ!

少人数で楽しく運動習慣へ! いつもの「時間・仲間・トレーナー」で60分間一緒に。サーキットトレーニング等で、運動の基礎が楽しく、しっかり身につきます。



センタジー

ヨガ×ピラティスの相乗効果!

軽快な音楽に合わせて、ヨガやピラティスの動きを取り入れたプログラムを。カラダも気分もスッキリします。



ホットヨガ

体温アップで強く、美しく。

血流を促進して、柔軟性の高い、代謝のいいカラダづくりを。体温が上がれば、免疫力も強化できます。
※換気を行うため、室温が上がりにくくなる場合があります。

いつも清潔、上質な施設で心地よいフィットネスを。



GYM

高機能マシンで効率よく鍛える!



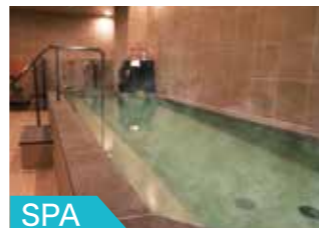
STUDIO

多彩なプログラムを快適に!





HOT YOGA

人気のホットヨガが受け放題!



SPA

お風呂やサウナでリフレッシュ!

上質フィットネス&ホットヨガ **フィット アネックス ZSC**   **tel.046-887-0307**

○営業時間: 月・火・水・金・土 / 8:30~21:30 日曜・祝日 / 8:30~18:30 ○休館日: 木曜日

会員区分	月会費	入会金	手数料	ご利用時間	ご利用内容
フィットネス正会員	13,200円	11,000円	3,300円	全営業時間	26歳以上の成人が対象のスタンダードなプランです。
アンダー25 (U25)	8,910円				16歳~25歳を応援。15歳でも高校入学後から利用可。
デイトタイム会員	8,800円				平日の昼間のみご利用いただけるプランです。
NEW 月6回会員				全営業時間	月6回、営業時間内いつでもご利用いただけるプラン。

※「ZSC」は逗子スポーツクラブの略称です。 ※価格は全て税込みです。



子どもスイミング 人気 No1 の全身運動!

「できる」達成感があるから楽しい。



キッズダンス

リズム感や表現力が豊かになる。



新極真カラテ

武道を通じてココロとカラダを鍛えよう。



子ども体操

楽しい運動をしながら運動の基礎が身につく。



ベビースイム


お子様の健やかな成長を促し保護者様もシェイプアップ!




大人スイミング

個々のレベルに合わせてわかりやすく丁寧に指導。



逗子スポーツクラブ 〒249-0005 逗子市桜山 8-1-41 **TEL.046-873-1499** 

営業時間 ◆ 月・木 9:00~19:30 / 火・水・金 9:00~19:00 / 土 8:00~19:30 / 日 8:30~17:30 休館日 ◆ 月末2日間 [詳しくはこちら](#) 

子どもスイミング、子ども体操: 月会費	子ども英会話教室、新極真空手、キッズダンス: 月会費	ベビースイミング: 月会費	大人スイミング: 月会費
8,740円~	6,600円~	7,480円	9,980円~

※価格は全て税込みです。

体力アップで免疫力アップ!

平均年齢 **75歳!**



ふだん着 OK!

週1回から始められる

運動不足による体力の衰えを防ごう。

- 簡単で効果的な体操を楽しく!
- 都合のいい時間に気軽に通える!
- 無理のない運動で免疫力アップ!

楽しく身につく運動習慣でシルバー世代を応援 

健康体操教室 **ハピウェル** **tel.046-873-7750** 

○お電話対応可能時間は、平日9:00~16:00になります。

入会金	年会費	月会費
11,000円	2,200円	6,600円~

※価格は全て税込みです。

楽しい習い事で心豊かな毎日を。

こどものカーム



モダンバレエ

大人のカーム



大人の太極拳

大人のカーム



大人のバレエ

多彩なヨガ&太極拳 多彩なダンスクラス

大人も子どもも楽しめる、人生に大切なこと。 

Studio Calm **tel.046-873-7750** 

スタジオ カーム **スタジオカーム**

○お電話対応可能時間は、平日9:00~16:00になります。

入会金	年会費	月会費		
11,000円	2,200円	60分クラス 7,260円	75分クラス 7,590円	90分クラス 8,690円

※価格は全て税込みです。