

# スポーツクラブ ビッグ・エス大日

プールをもっと楽しく！をコンセプトに、  
プールのまったく新しい楽しみ方を提案！  
水着でなくても楽しめる！  
プールがもっと身近な場所に！

G.W  
特別イベント

# B-wave!

泳がない、水着にならない『プールの』新常識！！

4月30日(月)	12:00~12:30	担当:辰己
5月4日(金)	13:30~14:00	担当:吉川
5月5日(土)	12:30~13:00	担当:田口
	16:00~16:30	担当:中村

各定員 6名(先着順)

参加費 会員:540円(税込) ※デイ会員別途540円(施設利用料)  
一般 :参加費+1,080円(施設利用料)

キャンセル 参加日の1週間前まで全額返金

詳しくは、フロントまたはアニメータまで問合せください。

専用ボードの上で、普段陸上で行うようにトレーニングするだけで、陸上よりも短い時間でより効果的な運動に!ぬれても良い服装であれば水着にならなくてもOK!  
キャップもありません!

(ボードに乗る際に、プールに入る必要がございます)

**LEAP★STAR**

For Smile Change Your Life

ゴールデンウィーク  
特別プログラム

# LEAP FIGHT

あいとあらゆる格闘技の動きを使い

心肺機能、身体機能、柔軟性、敏捷性

反応力、瞬発力までもUP!

カッコいいサウンドと共にパンチやキックを使って

全身をシェイプアップさせていきましょう!!

レッスン担当: NOB



日: 5月4日(金)

時間: 17:30~18:30

場所: Aスタジオ

定員: 40名

お申し込みはフロントまで



ゴールデンウィーク  
特別プログラム

**LEAP★STAR**

For Smile Change Your Life

# LEAP BODY

～LEAP OVER THE LIMIT～

バーベルを使ったシェイプアップへの世界一の早道  
音楽に合わせて楽しく全身の筋力アップと  
脂肪燃焼をしていくクラスです！！

レッスン担当: NOB



日: 5月4日(金)

時間: 16:45～17:15

場所: Aスタジオ

定員: 20名

お申し込みはフロントまで



**LEAP★STAR**

For Smile Change Your Life

ゴールデンウィーク  
特別プログラム

# LEAP FIGHT

あいとあらゆる格闘技の動きを使い

心肺機能、身体機能、柔軟性、敏捷性

反応力、瞬発力までもUP！

カッコいいサウンドと共にパンチやキックを使って

全身をシェイプアップさせていきましょう！！

レッスン担当：兵頭



日：4月30日(月)

時間：17:30～18:30

場所：Aスタジオ

定員：40名

お申し込みはフロントまで



**LEAP★STAR**

For Smile Change Your Life

ゴールデンウィーク  
特別プログラム

# LEAP BODY

～LEAP OVER THE LIMIT～

バーベルを使ったシェイプアップへの世界一の早道  
音楽に合わせて楽しく全身の筋力アップと  
脂肪燃焼をしていくクラスです！！

レッスン担当:兵頭



日:4月30日(月)

時間:16:45～17:15

場所:Aスタジオ

定員:20名

お申し込みはフロントまで



