

ビッグ・エス 松江の会員様へ

まずは4ヶ月間お得にトライ!
おためし会員 5,500円/月 (税込)

ビッグ・エス 松江会員様限定特典

入会金
登録料
初月月会費

0円

※締切日：2024年11月30日(土) ※4ヶ月の在籍が条件です。
 ※会員証もしくは退会届など証明できるものをご提示ください。
 ※翌月分の月会費の支払いが必要です。

お得な月会費で何回でも利用できます!

マスター会員 時間を気にせず、いつでも!	9,240円/月 (税込)	平日・土曜 10:00~23:00 日・祝 10:00~19:00
グループ会員 2~3人で入会するとお得! <small>※通うのは1人でOKです。</small>	8,250円/月 (税込) <small>1人あたり</small>	
アンダー29会員 29歳以下ならお得!	8,140円/月 (税込)	
法人会員 社員の皆様にも健康を! <small>1口につき会員証がチケットの選択制</small>	11,000円/月 (税込)	
デイ会員 お昼の時間に自分磨き!	7,700円/月 (税込)	平日・土曜(日・祝は除く) 10:00~17:00

※法人会員は店頭での入会のみとなります。詳しくは店舗まで。

SPECIAL COUPON

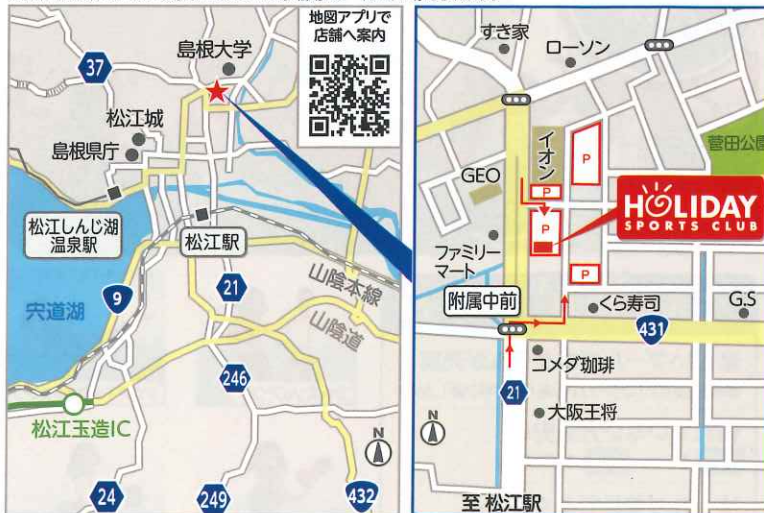
特別体験チケット

有効期限 2024年11月30日(土)

- ・お友達1名と同伴利用可能!
- ・このチラシをフロントスタッフに見せて下さい

無料の平面駐車場完備 325台

※満車時はお待ちいただく場合があります。※駐輪場はオートバイも停められます。



入会手続きに必要なもの	入会金 <small>通常3,000円(税込)</small>	登録料 <small>通常2,000円(税込)</small>	初月月会費
	会員証もしくは退会届など証明できるものをご提示ください。 締切日：2024年11月30日(土)		
本人確認書類	免許証や保険証など氏名、住所を確認できるもの		
キャッシュカード	月会費の口座振替を行う金融機関のキャッシュカード ※金融機関・時間帯によりご利用できない場合がございます。		
通帳・印鑑	銀行または郵便局の通帳と届出印		

今すぐ検索!

施設やプログラム、会員の声など
 詳しくは **ホリデイ松江**

遊ぶ、楽しむ、フィットネス
HOLIDAY SPORTS CLUB

ジム GYM

多種多様なマシン設備
その数、**88台**

女性専用エリア完備

テレビをしながら脂肪を燃焼！
手でスピードや傾斜率など
負荷が調整できる。
テレビ付

座ってペダルをこぐだけ！
気軽に始められる
爽快な気分脂肪を燃やそう。

アスファルトより
膝への衝撃が
少ないから、
外より気軽!

ジムの満足ポイント!

外を感じられるから気持ちイイ
天候に左右されない快適空間で安心・安全!

目的別に使えるマシンが豊富
天候に左右されない快適空間で安心・安全!

全マシン使い方が動画で見れる
QRコードから使い方を確認できる!

大人気、フリーウエイトエリアにはスミスマシンなどを設置!大筋群を鍛えて魅せるカラダづくり!

体幹を使いながら全身をトレーニング

キュッと締めてポッコリ解消

脚を閉じて内ももキュッと

後ろへ振り上げヒップを引き締め

スタジオ STUDIO

ダイエット効果バツグン!
楽しいから続けられる!

スケジュールはこちら

ホットスタジオ HOT STUDIO

月会費のみで利用OK!

Point 1 血行促進
Point 2 老廃物排出
Point 3 発汗作用
Point 4 柔軟性UP

スタジオの満足ポイント!

難しい動きは一切なく効果重視!
しっかり汗がかけるプログラム

みんなで盛り上がる一体感
音楽に合わせて自然にカラダが動く!

種類豊富なプログラム
自分に合った効果・動きが選べる

燃焼力MAX
HIT! プレス!!

肉体響くROCKサウンド
ROCK 筋トレ

気持ちいい身体が
軽くなる
ENJOY E-light

よりシンプルな動き、より簡単なステップの組み合わせで、誰もが「ちょうどいい」と感じながら全身運動!

フィットボディ

流れる動きで筋肉を動かす、固める動きで体を引き締め、内側から輝く体をつくる新感覚プログラム!

FLORIC

初心者対象のホリデイでは初めての方が楽しく運動効果を得られるように多数のオリジナルプログラムをご用意しています。

ホリデイのプログラム

難易度

腹圧をかけたまま動く立位腹筋と、短く速い呼吸法でお腹の内側を刺激する、効果実感型腹筋プログラム!!

力強く、エネルギー感あふれるROCKサウンドのビートでモチベーションを高めながら筋肉に刺激を与えます!

邦楽のヒットソングなどで楽しく動いて盛り上がるう!“気持ち”と“身体”を軽くしよう!

よりシンプルな動き、より簡単なステップの組み合わせで、誰もが「ちょうどいい」と感じながら全身運動!

流れる動きで筋肉を動かす、固める動きで体を引き締め、内側から輝く体をつくる新感覚プログラム!

プール POOL

泳ぐだけじゃない! HOLIDAY CLUB
プールを楽しもう

リラックス RELAX

お風呂やサウナの利用だけでもOK!
カラダも心もリフレッシュ

プールの満足ポイント!

楽しいプールプログラムが充実
季節限定のプログラムもあり、1年中楽しめる

慣れていない方も安心
水深 1.1m 水温 30度前後

ゆったり気持ちよく使える
お子様のスイミング教室のない大人だけ

かんたんアクア

アクアキックボクシング

水中ダンベル

水中シェイブ

リラックスエリアの満足ポイント!

足を伸ばして入れるお風呂
広い浴槽でゆったり、毎日通いたくなる

個室のシャワーブース
人目が気になる方も安心して使える

いつでも使えるラウンジ
休憩や運動後にホッと一息つろげる

洗い場

サウナ

水風呂

シャワーブース