

Minami Sports Club GYM

Member's guide



ミナミスポーツクラブ ガイム

守山市吉身5-2-45

☎ 077-582-7337 Fax 077-583-8510

営業時間	平日	10:00~22:00
	土曜日	9:00~21:00
	日曜日	9:00~18:00
	祝祭日	9:00~18:00



* 会員種別・料金について

会員種別	利用内容	月会費(税込)
レギュラー	いつでもご自由に全ての施設がご利用頂けます。 一番充実した内容です。	6,825円
デイ	主婦の方、昼間に時間のある方におすすめです。格安料金で全ての施設がご利用頂けます。 利用時間 月～金 10:00～17:00 ・ 土曜日 9:00～17:00 日曜日 9:00～15:30 ・ 祝祭日 9:00～16:00	5,250円
ナイト	お仕事をお持ちの方におすすめです。夕方16:00～ご利用頂けます。 利用時間 月～金 16:00～22:00 ・ 土曜日 15:00～21:00 日曜日 13:00～18:00 ・ 祝祭日 12:00～18:00	5,250円
ホリデー	休日に時間がある方におすすめです。金曜日の18:00～と土・日・祝祭日の終日、全ての施設をご利用頂けます。	4,725円

※ スタジオレッスンについて利用可能時間より始まるレッスンは受講出来ます。

* 守山イトマンスイミングスクールセットプランについて

レギュラープラス	プログラム	ガイムの利用時間は上記表をご参照下さい。 イトマンの利用について	8,400円
	フリー		7,350円
デイプラス	プログラム	プログラムはレッスン、フリーとも利用できます。 フリーはフリーのみの利用となります。	7,350円
	フリー		6,300円
ナイトプラス	プログラム	※ 曜日により利用時間が違いますのでご注意ください。 祝祭日は休校日となりますのでご注意ください。	7,350円
	フリー		6,300円

※ セットプラン月会費については家族・学生割引の対象外となります。

* 家族割引・学生割引について

家族割引 ⇒ 月会費2人目以降、お一人につき 1,050円引き(同じ引落とし口座、同居家族に限ります。)

学生割引 ⇒ 高校生・大学生・専門学生月会費 525円引き(学生証の提示が必要です。)

* 営業時間・休館日について

営業時間 平日 10:00～22:00
土曜日 9:00～21:00 ・ 日曜日・祝祭日 9:00～18:00

※ 開館時間(受付開始)は営業開始時間、5分前とさせていただきます。

最終退館時間は営業終了時間、30分後とさせていただきます。

営業時間等に変更がある場合は事前に掲示板等でお知らせ致します。

休館日 毎月 29・30・31日 (変更がある場合は掲示板にてお知らせ致します。)

* ご入会時にご用意して頂くもの

- ① 入会金5,250円 + 月会費1ヶ月分
- ② 入会申込書・問診書(当店にてお渡し致します)
- ③ 金融機関届出印、口座確認が出来るもの(滋賀・関西アーバン・ゆうちょ銀行、滋賀中央信用金庫)
※ 月会費は2ヶ月目より、毎月8日に口座振替となります。
- ④ 学生証(高校生・大学生・各種専門学校生の方のみ)

★ キッズチアスクール

* 会員種別・料金等について



ク ラ ス	時 間	対 象 及 び 内 容	月会費(税込)
キッズクラス	毎週月曜日 16:00~17:00	3歳~小学生未満(定員 25名) 身体の動かし方から丁寧に始めましょう!	6,300円
ジュニアクラス	毎週月曜日 17:00~18:00	小学生(定員 20名) 基礎をしっかりと学んだら、本格的なチアダンスに挑戦!	

※ 毎月5週目はお休みとなります。

* ご入会時にご用意して頂くもの

- ① 入会金5,250円(ポンポン代を含む) + 月会費1ヶ月分
- ② 入会申込書(当店にてお渡し致します)
- ③ 顔写真(3cm×2.5cm)
- ④ 金融機関届出印、口座確認が出来るもの(滋賀・関西アーバン・ゆうちょ銀行、滋賀中央信用金庫)
※ 月会費は2ヶ月目より、毎月8日に口座振替となります。

* その他について

- ◎ 講師はレイクスチアリーダーズが行います。(代理メンバー等によるレッスンが行われる場合があります。)
- ◎ 発表会は滋賀レイクスターズホームゲーム、ショッピングモールでのイベント、ダンス大会等で行います。
- ◎ 月会費の家族割引・学生割引は対象外となります。

★ HIP-HOPダンススクール

* 会員種別・料金等について

ク ラ ス	時 間	対 象 及 び 内 容	月会費(税込)
キッズクラス	毎週木曜日 16:00~17:00	5歳~小学生2年生(定員 20名) 楽しく音楽に合しながら踊れるクラスです!	5,250円
ジュニアクラス	毎週木曜日 17:10~18:10	小学3年生~小学6年生(定員 20名) 基礎からしっかり学べるクラスです!	

※ 毎月5週目はお休みとなります。

* ご入会時にご用意して頂くもの

- ① 入会金5,250円 + 月会費1ヶ月分
- ② 入会申込書(当店にてお渡し致します)
- ③ 金融機関届出印、口座確認が出来るもの(滋賀・関西アーバン・ゆうちょ銀行、滋賀中央信用金庫)
※ 月会費は2ヶ月目より、毎月8日に口座振替となります。

* その他について

- ◎ 発表会はイベント、ダンス大会等で行います。
- ◎ 月会費の家族割引・学生割引は対象外となります。

◆ ご利用の手引き ◆

1, 月会費納入について

当クラブでは、月会費は原則として金融機関より口座振替にさせていただきます。紛失、盗難等の事故防止の為、多少ご面倒をお掛け致しますが、何卒ご理解頂きますようご協力お願い致します。

<取引金融機関> 滋賀銀行・びわこ銀行・ゆうちょ銀行・滋賀中央信用金庫

(上記金融機関以外は該当致しません。お取引が無い方は最寄りの各支店で預金口座をご開設下さい。)

<口座振替日> 当月の8日です。(金融機関が休業日の場合、翌営業日です。)

2, 休会について (入会2ヶ月目より)

1ヶ月すべてお休みされる場合は、休まれる月の前月28日までにご連絡下さい。

その場合、月会費に代えて休会費(2,100円)を口座振替させていただきます。

※ 29日以降の届け出は受け付けられませんのでご注意下さい。

3, 退会について

退会月の28日までに会員カードとご印鑑をお持ちの上、退会届に必要事項を記入の上、フロントまでお申し出下さい。(お電話での受付は出来ません。)

※ 29日以降の届け出は受け付けられませんのでご注意下さい。

4, 会員種別変更について

変更月の前月28日までにフロントまでお申し出下さい。

(会員種別変更には変更手数料として210円が必要です。)

※ 29日以降の届け出は受け付けられませんのでご注意下さい。

5, 施設ご利用について

全館禁煙となっておりますのでご協力をお願い致します。また、酒気を帯びてのご利用は大変危険ですので禁止致します。

貴重品はフロントへお預け下さい。

6, 入館について

フロントで会員カードをお出し下さい。会員カードをお預かりし、女性はロッカーカード、男性はロッカーキーをお渡し致します。女性は空いているロッカーを男性はキー番号のロッカーをご利用頂き更衣して下さい。 ※ ロッカーキーは必ず施錠し、各自で管理して下さい。

キッズ・ジュニアクラスの方もフロントで会員カードをお出し下さい。

7, 退館について

退館時はフロントへ女性はロッカーカード、男性はロッカーキーをお持ち下さい。引き換えに会員カードをお返し致します。又、ロッカー内にお忘れ物のないよう、ご確認下さい。

キッズ・ジュニアクラスの方はレッスン終了後、インストラクター又はフロントで会員カードをお返しします。

8, その他について

ご住所・お電話番号等に変更があった場合は、フロントまでご連絡下さい。

営業時間・スタジオプログラム等に変更がある場合は掲示板に掲示いたしますのでご確認下さい。

スタジオレッスンには興味はあるけど、ついていけるか不安?という方に!!



**ちょこっと
アドバイス!**

*** エアロビクス&ステップ(台の昇降運動)**

エアロビクス&ステップには、基本ステップと呼ばれる動きがいくつかあります。その動きをマスターするまでは、動きに戸惑うことがたくさんあります。基本ステップをマスターするためには、動けなくてもとにかく、くじけずにレッスンに参加し続けることです。そうすれば、回を重ねるごとにみるみる上達していきます。ポイントは、1回参加して動けなくて恥ずかしい思いをしても、そこで絶対に諦めずに参加することです!

*** ボクシングエアロ**

ボクシングエアロは、パンチが中心です本格的な格闘技のレッスンではありません。あくまで、楽しく脂肪燃焼・上半身・下半身の引き締めを目的とした内容です。結構ハードですが、このハードさがやみつきになります。男女問わず楽しめ、ストレスを解消できるレッスンです。

*** パーフェクトボディー(筋力トレーニング)**

音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い、身体を引き締めていきます。トレーニングの負荷(重さ)は、自分で選べますので、無理なく身体に刺激を与えることができます。個人でトレーニングをするのが苦手な方に持って来いのレッスンです。

*** コンディショニング&ストレッチ**

カラダを正しい姿勢・ポジションに整えながら、効果的にストレッチをしていくクラスです。

バランスの取れた綺麗な身体づくりを目指しておられる方に最適です。



* ヨガ・Ⅱ・Ⅲ

今非常に注目されているヨガのレッスンは、様々なスタイルがあります。ヨガ・Ⅱ・Ⅲはレッスン時間が、60分～90分と少し長めですが、身体を揉んだり、さすったり、叩いたり、筋肉を伸ばしたり、ポーズによっては、筋肉を刺激したりと身体に様々な刺激を与えます。終了時には、心身共にリラックスできます。ヨガ・Ⅱが初心者向けで、Ⅲは少し慣れた方向けの内容になっています。（初心者の方でもⅢに参加できます）

* 気功

ゆっくりとした動きで気をためて、身体の内面からぽかぽか温かくなり、汗がにじみます。血行促進・姿勢の改善・筋力維持、向上・体質の改善など様々な効果を実感していただけるレッスンです。但し、1回では効果を実感できるところまでいきません。ポイントは、続けて参加することです。

〈参加者の声〉

- ・ 身体全体が熱くなり、汗がじんわりでるのが気持ちいい。
- ・ レッスンで姿勢を常に意識するように言われているので、姿勢改善に役立っている。
- ・ 肌がカサカサだったのが、気功をはじめてスベスベになってきた。

* ピラティス

ピラティスもヨガと同様、今非常に話題のレッスンです。私たち人間にとって一番大切な身体を中心(体幹部)の調子を整え、本来あるべき状態へと戻していく事で、ゆがみや悪いクセを改善し、バランスの取れた美しいボディーラインをつくる事ができます。

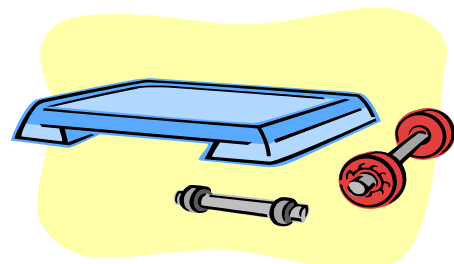
〈効果〉

- ・ 筋肉が鍛えられるので、美しくしなやかなボディーラインになる。
- ・ 骨盤周辺の筋肉を鍛えるので、平らなお腹と引き締まったウエストになる。
- ・ 心身共にリラックスできる。



* ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。又、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。又、レジスタンストレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。



スタジオリックプログラム紹介

エアロビクス… アップテンポな、音楽(リズム)に合わせて全身の筋肉を使って、楽しく身体を動かします。自転車やウォーキングなどを、長時間するのが苦手な方にオススメです。

ステップ… 台の昇降運動です。ただ、上り下りするだけでなく、様々な動きのバリエーションがあります。脂肪燃焼に非常に効果的です。(音楽に合わせて動きます。)

◆ エアロビクス・ステップのクラス

● 初めての方向けのクラス 難易度 ★ 強度 ★	
はじめてエアロ はじめてステップ	基本的なエアロビクス動作を身につけていくことを目的としたクラスです。初めての方を含め、どなたでも参加していただけます。
● 少し慣れてきた方向けのクラス 難易度 ★★ 強度 ★~★★	
らくらくエアロ らくらくステップ	入門・はじめてのクラスよりは、少し難しくなりますが、初心者の方でも参加できるぐらいのクラスです。回数を重ねることが上達のヒケツ。
● 充分慣れてきた方向けのクラス 難易度 ★★★ 強度 ★★	
エンジョイエアロ エンジョイステップ	動きにも慣れ、音楽・動きのコンビネーションを楽しんで頂きます。(初心者の方には少し難しいです。)らくらくレベルが大丈夫な方!!
● 上級者の方向けのクラス 難易度・強度 ★★★★★~★★★★★	
エキサイティングエアロ	エンジョイクラスから更にステップアップ!工夫をこらした刺激的な動き&コンビネーションが盛り沢山のクラスです。

◆ ダンス系のクラス 難易度 ★~★★★★ 強度 ★~★★★

ラテンエアロ	ラテン風にアレンジしたエアロビクスミュージックと開放的なラテンミュージックが魅力的なクラスです。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスエクササイズで、特徴は、リズムの速いと遅い曲が組み合わせられた、インターバルトレーニング形式のワークアウトです。
ストリートダンス HIP-HOP	フリースタイルのダンスです。続けて参加していただくと、上達が早く、楽しめますよ!!

◆ リラックス系のクラス

ヨガ	ヨガだけでなく気功など、様々なジャンルのリラクセスを取り入れたクラスです。(どなたでもご参加いただけるクラスです。)
ヨガⅡ	様々なポーズと呼吸法を取り入れ、健康的に身体を活性化させます。肩こり・腰痛解消に!!(どなたでもご参加いただけるクラスです。)
ヨガⅢ	ヨガ・ヨガⅡから更にレベルアップし、身体の調子を整えていきます。(ヨガに慣れてきた方を対象としたクラスです。)
気功	背骨・骨盤調整により、身体の歪みをリセットしていきます。緊張やコリをほぐす事で全身の気の流れを促し血液循環を促進させます。「練功十八法」を用い気功の基本姿勢や型を練習していきます。
ピラティス	コア(体幹部)を鍛えることができます。また、全身の筋力強化、柔軟性、バランス能力を高めます。
タイ式ヨガ (ルーシーダットン)	独特のポーズと呼吸法により血液・リンパの流れを促進し、ダイエット・デトックス効果を得られます。
コンディショニング &ストレッチ	カラダを正しい姿勢・ポジションに整えながら、効果的にストレッチをしていくクラスです。

◆ 筋力トレーニングのクラス 難易度 ★ 強度 ★~★★★

パーフェクトボディ	バーベルを使って身体全体を引き締めていくクラスです。パワーアップ&シェイプアップに効果的です。
-----------	---

◆ 格闘技系のクラス 難易度 ★~★★★★ 強度 ★★~★★★★★

ファイティングエアロ ボクシングエアロ	ボクシングのパンチとフットワークを取り入れ、脂肪を燃焼し、ストレスを解消できるクラスです。
------------------------	---

◆ その他のクラス 難易度 ★ 強度 ★

ボール	バランスボールを使い、音楽に合わせて動いていきます。(どなたでもご参加いただけます。)
-----	---

ミナミスポーツクラブグループ紹介

《滋賀県》 大津イトマンスポーツクラブ

滋賀県大津市打出浜33-11

☎ 077-525-7755

草津イトマンフィットネスクラブ

滋賀県草津市西渋川1-9-44

☎ 077-564-6031

守山イトマンスイミングスクール

滋賀県守山市吉身6-5-4

☎ 077-582-0151

近江八幡イトマンスイミングスクール

滋賀県近江八幡市桜宮町206

☎ 0748-33-1135

健康スタジオ「L a k e s : レイクス」

滋賀県近江八幡市桜宮町206

☎ 0748-33-1135

彦根イトマンスイミングスクール

滋賀県彦根市古沢町500

☎ 0749-26-1821

八日市イトマンスイミングスクール

滋賀県東近江市八日市東本町7-7

☎ 0748-22-8456

甲西イトマンスイミングスクール

滋賀県湖南市平松104

☎ 0748-72-2612

《大阪府》 滝谷イトマンスイミングスクール

大阪府河内長野市木戸2-33-21

☎ 0721-54-1858

岸和田イトマンスポーツクラブ

大阪府岸和田市土生町2-32-7サティ内

☎ 072-433-9696

《指定管理・業務委託施設》

東近江市湖東プール

東近江市池庄町496

☎ 0749-45-1213

甲良町温水プール

犬上郡甲良町在士357-1

☎ 0749-38-5155