

この夏... なりたい自分になる!

サマーキャンペーン! 締切 7/31(土)まで

入会金 通常 5,500円(税込)
事務手数料 通常 2,200円(税込)

さらに! 月会費 1ヶ月分

0円 半額!

ソニアおすすめプログラム

筋力アップ、太りにくい体質をつくりたいあなたに

ピラティス

体幹と呼ばれる腹筋・背筋やインナーマッスルを鍛えるプログラムです。普段あまり使わない筋肉を使うことで基礎代謝を上げ、太りにくい体質をつくることを目指します。

パワーヨーガ

立位を中心としたヨーガで従来の「静」的なものとは異なるアクティブでダイナミックなヨーガです。シェイプアップ効果はもたらぬ筋力アップにも適したクラスです。

とにかく楽しく効果的にシェイプアップしたいあなたに

ZUMBA

ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果も期待できます。

アクアビクス

膝や腰に負担をかけず、水の抵抗を利用し普段あまり使わない筋肉までしっかり刺激を与えることができます。30分～45分の有酸素運動ですので脂肪燃焼にも効果バツグンです!

感染予防対策に取り組んでいます!

ソニアではコロナウイルス感染予防対策を行い、会員の皆様が安心してご利用いただける環境づくりに努めてまいります。
※ご来館の際はマスク又はネックゲイターの着用をお願いいたします。

マスクの着用 アルコール消毒 検温 身体的距離の確保 定期的な換気

● 選べる会員種別 全ての施設とプログラムをご利用いただけます。

<h3>正会員</h3> <p>思う存分楽しみたいなら!</p> <p>月会費 11,330円(税込)</p> <p>ご利用範囲 月～水・金 10:00～23:00 土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00</p>	<h3>デイトム会員</h3> <p>平日の日中限定のコース!</p> <p>月会費 8,470円(税込)</p> <p>ご利用範囲 月～水・金 10:00～18:00 土 10:00～18:00 ※祝祭日もご利用OK!</p>	<h3>ホリデイ会員</h3> <p>休日にのんびり楽しむなら!</p> <p>月会費 8,030円(税込)</p> <p>ご利用範囲 土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00</p>
<h3>家族会員(2名様)</h3> <p>家族で楽しみたいなら!</p> <p>月会費 19,360円(税込)</p> <p>ご利用範囲 月～水・金 10:00～23:00 土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00</p>	<h3>アフタヌーン会員</h3> <p>主婦や学生の方にオススメ</p> <p>月会費 7,370円(税込)</p> <p>ご利用範囲 月～水・金 13:00～18:00</p>	<h3>アフター5[ファイブ]会員</h3> <p>仕事帰り・学校帰りに爽快フィットネス</p> <p>月会費 8,470円(税込)</p> <p>ご利用範囲 月～水・金 17:00～23:00 土 17:00～22:00 ※上記時間の施設全スペースご利用可能。 ※日・祝はご利用できません。※プールのご利用は18:30～</p>

ソニアのご利用例

充実施設でその日の体調や気分で様々な楽しみ方を...
ソニアは使い方、自由自在!

アスレチックジムでしっかり筋トレ...

ランニングマシンをはじめとする有酸素運動マシンや豊富な筋力トレーニング用マシンを取り揃えています。

ランニングやバイクでの有酸素運動だけでなくマシンで筋トレ、太りにくい体質に改善を!

ご利用例

- アスレチックジムでしっかりトレーニング 無料で皆様の目的に合ったトレーニングメニューを作成いたします。
- プールでクールダウン アスレチックジムで使った筋肉をしっかりクールダウン。
- お風呂、シャワーで気持ちよく汗を流してお帰りができます。

スタジオで楽しく汗を...

エアロビクス系からダンス系、ヨガ、筋トレ、心身調整系など様々なレッスンを楽しむことができます。

長い時間の運動もスタジオのレッスンで楽しく効率よく!

ご利用例

- アスレチックジムでウォーミングアップも兼ねて軽い筋トレ
- スタジオでお好みのレッスンをお楽しみください
- サウナでもうひと汗! その後はお風呂、シャワーでスッキリ!

プールでゆったりリフレッシュ...

24時間運転のろ過システムでいつも清潔で、安心して泳いでいただけます。

泳ぐだけがプールじゃない! 膝や腰への負担を軽減させながら運動ができます!

ご利用例

- プールの中は泳ぐだけでなく、ウォーキングも効果的! その他、無料で泳法のレッスンや水中エアロビクスも楽しめます。
- サウナでもうひと汗! その後はお風呂、シャワーでスッキリ!

リラクゼーション

お風呂、シャワー、サウナで気持ちよく汗を流してお帰りができます。ゆったり広々としたバスルームと充実したシャワーでトレーニングの後の疲れを癒してください。

飛沫感染の防止とプライベートな空間、半個室ドライサウナにリニューアル!

お問い合わせはお気軽に **ソニアスポーツクラブ** tel. **0744-46-4655** 詳しい情報はWEBをチェック! 検索

住所 奈良県桜井市粟殿1016-1 営業時間 月～水・金 10:00～23:00 土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00 定休日 毎週木曜日、年末年始、その他施設が定めた日

ご入会の手続き 平日22時まで 土曜日21時まで 日・祝17時までとなります。

※表示価格はすべて税込価格です。

<p>ただいまキャンペーン中!</p> <p>入会金 0円 (通常5,500円(税込))</p> <p>事務手数料 0円 (通常2,200円(税込))</p>	<p>月会費 1.5ヶ月分</p> <p>※初月会費半額と2ヶ月目の月会費は現金支払い。3ヶ月目より通常より引き落としとなります。</p>	<p>指定銀行の口座番号と届出印</p> <p>南都銀行・大和信用金庫・ゆうちょ銀行</p>	<p>※16才(高校生)以上の健康な方が対象となります。※家族会員様は5名様までご入会いただけます。(1名様追加につき、月会費8,030円追加) ※プールのご利用については、全ての会員種別で一部制限がございます。詳しくはクラブでご確認ください。</p>
---	---	--	--