

50+

マイナス5才のカラダへ

今なら

入会金・事務手数料 無料

通常 5500 円 (税込)

通常 2200 円 (税込)

4/28 (火) まで



ソニアスポーツクラブ

アスレチックジム | スタジオ | プール | お風呂・サウナ完備

住 所 奈良県桜井市粟殿 1016-1

営業時間 月～水・金 10:00-23:00 ± 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

お問合せはお気軽に

TEL.0744-46-4655

詳しい情報は WEB をチェック!

ソニアスポーツクラブ

呼吸を整えるところから始めましょう♡ 体が硬くても、まったく問題ありません。

ハタヨーガ担当 村井 幸



ボディメイク担当 奈良 明美

無理に追い込むトレーニングはしません！ 日常が楽になる体づくりを一緒に考えます。



音楽に合わせて、楽しく体を動かします。最初はできなくても大丈夫！！

エアロ担当 島田 美代子



ジムインストラクター 宮森 悠

初めての方には、器具の使い方から丁寧に。「これで合ってる？」も、何度でも聞いてください！



あなたのペースで、大丈夫です @

私たち、ソニアスポーツクラブが、お手伝いします！

ピラティス担当 藤川 恵美

姿勢や体のクセは、人それぞれ。今の体に合った動かし方をご提案します。



人気のダンスエクササイズ。振りを楽しみながら楽しくシェイプアップ！

ZUMBA担当 福井 孝枝



アクアビクス担当 西敷 真貴子

水の中だから、関節にやさしい運動です。体力に自信がなくても、安心して参加できます。



泳ぎが苦手でも大丈夫です。水に慣れるところから、ゆっくり進めます。

スイムレッスン担当 梅本 朋哉



SONIA
SPORTS CLUB
0744-46-4655
奈良県桜井市粟殿 1016-1

キッズ向け
春休み短期水泳教室

初めての方は会員登録してください。
登録後、「ホーム」▶「イベント申込」より
お申込みいただけます。

LINE
公式アカウント

instagram

SONIASPORTSCLUB

桜井駅より徒歩 5分