



安心の女性専用フィットネス

入会好評受付中

身近で手軽に エクササイズ

月々なんと!

3,900円(税抜)~



ご入会
特典

今なら!
初月**1,000**円(税抜)から
始められます!

入会金
3,000円(税抜)が

無料!

1ヶ月分
月会費が

無料!

初期登録料
2,000円(税抜)が

半額!

ご入会時にご記入頂くもの
●入会申込書 ●ご本人確認書類
●銀行振込書類 (口座番号・お届印等)

まずは体験!

月水金

いつでも無料体験OK!

体験時間 ▶ 10:00~13:00

※動きやすい服装でお越しください。※お一人様一回のみとさせていただきます。

当日受付OK!

営業時間内のご連絡はZip前田へ
☎(011)695-8181
ご見学も可能です!

イオン
ウォーター
プレゼント!

先着
50
名様



成人会員月会費
(お一人様料金/税別価格)

会員種別	ご入会後のペア、グループ 編成も承ります。		
	標準/週1回まで	標準/週2回まで	フリー/回数無制限
グループ会員	3,900円 <small>(税抜)</small>	4,700円 <small>(税抜)</small>	5,700円 <small>(税抜)</small>
ペア会員	4,200円 <small>(税抜)</small>	5,000円 <small>(税抜)</small>	6,000円 <small>(税抜)</small>
パーソナル会員	4,600円 <small>(税抜)</small>	5,400円 <small>(税抜)</small>	6,400円 <small>(税抜)</small>

ご利用時間のご案内

女性のみ
ご利用で安心

月・水・金

10:00~13:00

お問い合わせ・
お申し込みは
サポート支援室

スポーツクラブZip 琴似

札幌市西区琴似1条4丁目4-13

☎(011)615-1212

お電話受付時間

平日 10:00~21:00
土曜 10:00~19:00
日祝 10:00~17:00
月曜定休



札幌市手稲区前田6条10丁目
北大学力増進会ビル 1・2F
定休日/火・木・土・日曜日

駐車場
完備



トレーナーによる
ミニトレーニングや
個人指導、充実の
サポートで、安心して
ご利用できます!



空いた時間でおてがるに♪



営業時間帯は
いつでもご見学
できます

〈スケジュール例〉

- 10:05 お車で来店
 - 10:10 ストレッチでカラダほぐし
 - 10:15 コーチとミニトレーニング
 - 10:30 映像レッスンで有酸素運動
 - 11:00 TVを観ながらエアロバイク
 - 11:20 マシンで筋トレ
 - 11:30 エクササイズ終了
- ※運動の組合せは自由です



映像レッスンで仲間と楽しく健康づくり!

<p>かんたんエアロ by 尻ミッターフジオ</p> <p>音楽に合わせたステップと振り付けにより、心肺機能と運動感覚を磨きます。</p>	<p>やさしいヨガ by 田中しのぶ</p> <p>ストレッチをする感覚で、初めての方、カラダの硬い方でもできる範囲で行えます。</p>	<p>あへあほ運動 by しもの まさひろ</p> <p>お腹を凹ませ「あへあほ」と発声しながら行う体操で動きやすいカラダをつくります。</p>
<p>ラテンダンス by 太田 明博</p> <p>ラテン系の音楽で、振り付けを楽しみながら、適度な有酸素運動ができます。</p>	<p>バレトン by 伊藤 佳代</p> <p>フィットネス+バレエ+ヨガをミックスした動きで、美しいボディラインを目指します。</p>	<p>ピラティス by 伊藤 佳代</p> <p>リハビリから開発されたピラティスですが、呼吸と姿勢作りにより体幹を中心としたエクササイズとなります。</p>

【ミニトレーニング】例 15分		【映像レッスン】例 30分 ※月替り制			4F ●映像レッスンルーム ●卓球ルーム 3F ●フィットネスルーム ●ミニスタジオ 2F ●マシン&ウエイトスペース 1F
時間	内容	月曜	水曜	金曜	
10:15~	ファンクショナル	10:30~ あへあほ運動	ヨガ	わくわくエアロ	
10:45~	自体重トレ	11:00~ かんたんエアロ	ボクササイズ	あへあほ運動	
11:15~	コアトレ	11:30~ ピラティス	ラテンダンス	バレトン	

無料体験 ができます!

お一人様1種目1回迄とさせていただきます。

対象・開設 スクール > キッズ体育 15:30~ / ジュニアダンス 16:00~
ジュニア体育 16:30~

[予約制となります]
ご予約は Zip 琴似へ ☎615-1212

苦手返上!
運動は楽しい!

こども 体育&ダンス スクール

専門コーチが直接指導します!

ご入会特典

入会金 3,000円(税抜)

初月会費1ヶ月分

0円 + 50% OFF

さらに 2名以上の同時入会で
Zip商品券2,000円分贈呈

お友達・ご兄弟と同時なら
更にお得に!!

月会費 (税抜)	登録	年中・年長		小学生
		週1登録	週2登録	6,300円(税抜)
開設 スクール	キッズ体育 金	15:30~	新年中・年長	
	ジュニア体育 金	16:30~	新小学1~3年	
	ジュニアダンス 水	16:00~	小学生	

毎年2月開催

Zip オンステージ

観客動員1,200名の大舞台で
最高の演技を披露します。
チャレンジはここからスタート!