



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)~



※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!

ご入会時にご持参いただくもの
●月会費(2ヶ月分) ●ご本人確認書類
●口座番号とお届け印

まずは!

無料体験

随時体験OK!

※上靴・ハンドタオルをお持ちいただき、動きやすい服装でお越しください。
※お一人様下記の営業時間帯で一回のみとさせていただきます。

事前予約制 ご見学も可能です!
営業時間内のご連絡はZip麻生へ
☎(011)728-1212

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	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 (税抜)	4,700円 (税抜)	5,900円 (税抜)
ペア会員	4,200円 (税抜)	5,000円 (税抜)	6,200円 (税抜)
パーソナル会員	4,600円 (税抜)	5,400円 (税抜)	6,600円 (税抜)

ご入会後のヘア、グループ
編成も承ります。

ご利用時間のご案内

下記からご希望の曜日・時間帯を
お選びください。

女性のみのご利用で安心!

火水木金 10:00~13:00
月土 14:00~18:00

※時間帯で利用対象が変わります。※催少催行人数は5名とさせていただきます。※詳しくはサポート支援室までお問い合わせください。

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 麻生

札幌市北区麻生町5丁目9-15

☎(011)728-1212

Zip 元町 フィットネス

札幌市東区北32条東16丁目1-2
北大学力増進会ビル2F
定休日/日曜日

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
第1、第3月曜定休



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♪

〈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



マッサージ機も
ございます！

リラックス
スペースも完備！
運動後もゆっくり
おくつろぎいただけます。



マシントレーニング

ウエイトトレーニング

映像レッスン



映像レッスンで仲間と楽しく健康づくり！

かんたんエアロ
by 尻ミッターフジオ

音楽に合わせたステップと振付けにより、心肺機能と運動感覚を磨きます。



やさしいヨガ
by 田中しのぶ

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。



あへあほ運動
by しもの まさひろ

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。



ラテンダンス
by 太田 明博

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。



バレトン
by 伊藤 佳代

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。



ピラティス
by 伊藤 佳代

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。



【ミニトレーニング】例 15分

10:15~	ファンクショナル
10:45~	自体重トレ
11:15~	コアトレ

【映像レッスン】例 30分 ※月替り制

	月曜	水曜	金曜
10:30~	あへあほ運動	ヨガ	わくわくエアロ
11:00~	かんたんエアロ	ボクササイズ	あへあほ運動
11:30~	ピラティス	ラテンダンス	バレトン

営業時間帯は
いつでもご見学
できます



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 麻生

札幌市北区麻生町5丁目9-15 【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、第1・第3月曜日定休

☑ (011) 728-1212



札幌市東区北32条東16丁目1-2
北大学力増進会ビル2F
定休日/日曜日

※詳しい地図は
反対面をご覧ください。

無料体験ができます！

開設スクール	対象
ジュニア体育 月・木	16:30~17:30 小学生
チアダンス 金	16:30~17:30 年長~小学生
HipHop 水	16:30~17:30 小学生
ジュニアダンス 火	16:30~17:30 小学生

【予約制となります】ご予約はZip麻生へ ☎728-1212

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)	年中・年長		小学生
	週1登録	6,300円(税抜)	6,300円(税抜)
	週2登録		8,400円(税抜)
	週3登録	8,400円(税抜)	10,200円(税抜)

開設 スクール		年中・年長	小学生
	体育 月・木	15:30~16:30	16:30~17:30
	キッズ・ジュニアダンス 火	15:30~16:30	16:30~17:30
	ヒップホップ 水	-	16:30~17:30
	チアダンス 金	16:30~17:30	17:30~18:30



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！