

子ども共通 ◎入会金 6,500円 (税込 7,150円) ◎年会費 1,000円 (税込 1,100円)
(入会月により異なります)

特典 家族が会員の場合、入会金割引あり 【家族が会員の場合】 3,250円 (税込 3,575円)

【マタニティーコース】 対象：妊娠15週以降の妊婦

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
午後 12:10 ~ 14:20							チケット制 1回 2,000円 (税込2,200円) (入会金・年会費不要)	妊婦さんの運動不足解消の為の水中運動とストレス解消の為のリラゼーションのプログラムを提供します。また、妊娠さん同士の交流や先輩ママインストラクターとの関わりを通じて出産への不安を和らげます。
12:10~12:20 血圧・体重測定	○				○			
12:30~13:30 プール								
13:30~14:20 血圧・体重測定・マタニティ記録								

【親子のベビー教室】 対象：生後4ヶ月～3才前後のお子様とその保護者様

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
午前 10:00 ~ 12:00 *土曜日のみ10:30~12:30							入会金 13,250円 (税込14,575円) 年会費 2,000円 (税込2,200円) 月会費 12,000円/月4回 (税込13,200円) 月会費 16,500円/月8回 (税込18,150円)	赤ちゃんの発育、発達段階に応じた親子での遊びを中心に、水の中での安全な活動の方法を指導します。母子ともに普段の子育てからの開放感と子育てを楽しめるようママ同士の懇談会やお食事会、ミニセミナーなどをふんだんに取り入れています。
10:00~10:25 体操	○		○	○		◎		
10:25~10:50 プール(ベビーレッスン)								
10:50~11:15 ママレッスン・サウナ								
11:15~12:00 育児記録								
							振替制度あり	

【保育クラブ】 対象：2才以上の未就園の幼児

時間	月	火	水	木	金	会費	内容
午前 9:30 ~ 14:00 (週3日登録制)	○	○		○	○	2~2歳6か月未満の幼児 月会費 26,500円 (税込29,150円) 2歳6か月以上の幼児 月会費 22,500円 (税込24,750円)	プール活動や野外活動、乗馬体験や創作活動を通じて、自分で出来る能力を楽しみながら身につけてもらいプログラムです。お子様の生活リズムを調整できます。(保護者組織に加入で保育料10%OFF)
9:30~ 登園(10:00~朝の会)	プール活動	プール活動		プール活動	プール活動		
10:25~ プール活動(月2回野外活動あり)							
11:50~ 昼食(弁当)	給食	給食		給食	給食		
14:00 降園(お家の方のお迎え)							【月会費に含まれるもの】 保育料・プール指導料・給食費(3,300円)

【スマイルクラブ】 対象：保育クラブ保護者

時間	月	火	水	木	金	会費	内容
◎自由遊泳コース(月8回利用) 月・木曜日(10:00~12:30) 火・金曜日(11:00~12:30)	○	○		○	○	月会費 3,000円 (税込3,300円)	お子様が『保育クラブ』に入っている際、保護者の皆様にもリフレッシュやストレス発散をして頂くプログラムです。お子様のご利用日に保護者様も一緒に運動をして頂けます。
◎スタジオプログラム(月10レッスン) スタジオコース案内をご確認下さい。 (10:00~)(11:00~)	○	○		○	○		

*どちらかに登録して頂きます。(割引対象外プログラム)

【幼児教室】 対象：3才以上の幼児

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午前 9:00 ~ 10:15 10:00 ~ 11:15							○	月会費 週1回 7,500円 (税込8,250円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	ごっこ遊びや子ども同士の群れ遊びを通じて水に対する恐怖心を取り除き、呼吸法からクロール12.5Mの泳力を獲得していきま。水に慣れる段階を遊びの発達に合わせて無理なく、楽しく自信をつけられるように6つの級にわけてプログラム化しています。
午後 14:00 ~ 15:15 15:00 ~ 16:15 16:00 ~ 17:15	○	○	○	○	○	○			
								振替制度あり	

子ども共通 ◎入会金 6,500円 (税込 7,150円) ◎年会費 1,000円 (税込 1,100円)
(入会月により異なります)

特典 家族が会員の場合、入会金割引あり 【家族が会員の場合】 3,250円 (税込 3,575円)

【学童教室】 対象：小学生～

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午前 9:00～10:15							○	月会費	水への不安を取り除き、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライが泳げるよう様々な遊びを取り入れ、楽しく泳ぎを習得します。 :00～:15 トレーニングルーム 体操 (土曜日朝は9:45～) :15～:15 プール
10:00～11:15 (土曜日は9:45～11:00)							○	週1回 7,000円 (税込7,700円)	
午後 14:00～15:15							○	週2回 9,000円 (税込9,900円)	
15:00～16:15							○		
16:00～17:15	○	○	○	○	○				
17:00～18:15	○	○	○	○	○			振り替え制度あり	

<サポートシステム> 対象：発達障がい、病気等の理由により、専門機関からの紹介を受けた方
(個別の関わりを相談) 保護者・コーチ相談の上、必要と思われた方
料金：上記月会費にプラス2,000円(税込2,200円)／月(報告書提供)
まずは、一度ご相談下さい。

【ジュニアクラブ】 対象：小学生～ 中学生・高校生 / (学童教室チャレンジ級以上)

教室	曜日	時間	月会費	内容
スイムクラブ	月～金	18:15～19:30	7,000円 (税込7,700円) 利用回数制限なし	1回の授業でおおよそ1000Mを泳ぎこみ、得意種目の自己ベストタイムを目指します。クラス別のお泊り会などを開催します。
	土曜日	17:15～18:30		
	日曜日	11:15～12:30		

ユースクラブ	中学3年生以上で、4泳法取得者、得意種目で100M完泳できる人。クラスのリーダーとして年下の子を引っ張っていく意思のある者。	年間登録費 24,000円 (税込26,400円)	ジュニアクラブの活動のサポート役として参加し、ジュニアクラブのリーダーを目指します。ユース独自の活動あり(キャンプ等)スイムクラブ利用可能。夜のフリー遊泳利用可能(条件付)
ユースコーチ	高校生であること。	月会費 1,000円 (税込1,100円)	子ども達のおきお兄ちゃん、お姉ちゃんを目指して子ども教室の指導を有償で行えます。また、ジュニアクラブのイベントを企画運営しています。

幼児・小学生・中学生・高校生対象コース

子ども共通

◎入会金

6,500円 (税込 7,150円)

◎年会費

1,000円 (税込 1,100円)
(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

【家族が会員の場合】

3,250円 (税込 3,575円)

他コースと併用の場合、20%割引あり(選手A・Bは対象外)

【4泳法コース】

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午後 14:00 ~ 15:15						○		週1回 7,000円 (税込7,700円)	4泳法をきれいにマスターし、速く泳げるように指導します。競泳選手になる基礎を作る為の教室です。 :00~ :15 トレーニングルーム・体操 :15~ :15 プール ◎ 土曜日15:00~は4泳法7級以上が対象です。
午後 15:00 ~ 16:15						○		週2回 9,000円 (税込9,900円)	
午後 16:00 ~ 17:15	○	○	○	○	○			週3回 10,500円 (税込11,550円)	
午後 17:00 ~ 18:15	○	○	○	○	○				
対象:伏し浮きが出来る 幼児:イルカ級 / 学童:12級以上						振替制度あり			

【育成コース】

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午後 17:15 ~ 18:15	○	○		○				週1回 7,000円 (税込7,700円)	競技のルールを覚え、大会出場を目指します。200M個人メドレー完泳。正式なスタートの習得。4泳法と個人メドレーのターン習得。自己記録を伸ばして水泳資格級の獲得。
18:15 ~ 19:30	○	○	○	○				週2回 9,000円 (税込9,900円)	
17:15 ~ 18:30						○		週3回 10,500円 (税込11,550円)	

【選手養成コース】

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午後 18:00 ~ 20:10 (土曜日は17:00~19:10)	○	○	○	○	○	○		月会費 12,500円 (税込13,750円)	滋賀県大会優勝を目指すコース。県大会入賞、優勝、近畿大会出場、入賞を目指します。 18:00~18:15 体操・陸上トレーニング 18:15~19:30 プール練習 19:30~20:10 陸上練習

【選手Bコース】

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午後 17:15 ~ 21:00 (土曜日は16:15 ~ 20:30)	○	○	○	○	○	○		月会費 20,500円 (税込22,550円)	全国大会を目標にするコース。全国大会出場、近畿大会優勝を目指します。 17:15~18:15 体操・陸上トレーニング 18:15~19:45 プール練習 19:45~21:00 陸上練習

【選手Aコース】

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
午後 17:15 ~ 21:00 (土曜日は16:15 ~ 20:30)	○	○	○	○	○	○		月会費 25,500円 (税込28,050円)	全国大会優勝を目標にするコース。全国大会入賞、優勝、日本選手権出場を目指します。 17:15~18:15 体操・陸上トレーニング 18:15~19:45 プール練習 19:45~21:00 陸上練習

* 対象:16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます。)

成人共通

◎入会金

10,000円(税込 11,000円)

◎年会費

1,000円(税込 1,100円)

(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,500円)】

他コースと併用の場合、20%割引あり

【スタジオコース】

心と体のリフレッシュ。嬉しさ、楽しさ、心地よさの提供。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆昼のスタジオコース 9:00 ~ 14:45 * 特別レッスンは参加できません。	○	○	○	○	○	○	フリー出席 6,500円 (税込7,150円)	『骨盤矯正』や『ヨガプログラム』など、ゆったりとご自身の身体と向き合えるレッスンから、『エアロ』や『ズンバ』などしっかりと身体を動かせるレッスンなど豊富なレッスン数で楽しく健康作りが出来ます。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆夜のスタジオコース 18:45 ~ 21:40 * 特別レッスンは参加できません。	○	○	○	○	○	○	フリー出席 6,500円 (税込7,150円)	『エアロビクス』から『ヨガ』など多彩なプログラムで健康作りを応援します。シェイプアップは勿論、ストレス発散・リフレッシュなどにも最適です。お好きなレッスンに何度でも参加して頂けます。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆スタジオ全日コース 10:00 ~ 15:00 18:30 ~ 22:00 * 特別レッスンは参加できません。	○	○	○	○	○	○	フリー出席 9,000円 (税込9,900円)	『エアロビクス』や『パワーヨガ』など、『昼のスタジオコース』『夜のスタジオコース』の両方からお好きなプログラムにご参加いただけます。多彩なプログラムで、健康作り・シェイプアップ・ストレス発散・リフレッシュなどをお手伝いします。回数制限なく、何度でも参加して頂けます。

* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、スタジオ全日コースの割引はございません。他コースは20%割引引きあり。

【目的別コース】

健康作りはもちろん、趣味としても楽しんでもらえ、運動習慣が身に付きます。

◆気功太極拳 14:00 ~ 15:00			○				月4回 6,500円 (税込7,150円) (振替制度あり)	太極拳の『型』や『呼吸』を覚えながら、心と身体のバランス感覚をつけたい方におすすめのクラスです。
-------------------------	--	--	---	--	--	--	---	--

スタジオプログラム会員の方は、サウナ・ジャグジー・マシンルームがご利用頂けます。

(但し、サウナ・ジャグジー利用に際して水着を着用して下さい。)

筋力マシン等を使った陸上トレーニングメニューです。

成人共通

◎入会金

10,000円(税込 11,000円)

◎年会費

1,000円(税込 1,100円)

(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,500円)】

他コースと併用の場合、20%割引あり

【シェイプアップサポートプログラム(SSP)】

一人一人の体力や筋力に合わせた『個別メニュー』で効果的にシェイプアップをお手伝い！！

- (対象者): ● 40歳以上の方 ● 筋力・体力の低下を感じる方 ● BMI値25以上の方
● ウエスト周りが気になる方(男性85cm・女性90cm)

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
◆夜のSSP 18:30 ~ 21:30 ★約1時間の個別メニューを提案 0:00 体重・体脂肪・血圧チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋力トレーニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ 1:20 終了	○	○	○	○	○	○		月8回 8,500円 (税込9,350円) (土曜日の時間) 18:30~21:00 0	一人一人の体力・筋力・年齢に応じた個別のメニューで効果的にシェイプアップのお手伝いします。担当スタッフが楽しく運動が続けられるようサポートします。 年齢と共に低下してくる筋力に対し、定期的な筋力トレーニングで基礎代謝能力の向上を目指します。メタボリックシンドロームの予防も期待できます。

* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、SSPの割引はございません。他コースは20%割引引きあり。

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
◆昼のSSP 13:30 ~ 15:30 ★約1時間の個別メニューを提案 0:00 体重・体脂肪・血圧チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋力トレーニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ 1:20 終了	○	○	○	○	○	-		月8回 8,500円 (税込9,350円)	『筋力マシン』『有酸素マシン』を使って、身体的基础代謝能力を高める事を目的としたプログラムです。担当スタッフが一人一人に応じた個別のメニューで身体健康作りを応援します。運動不足や年齢からくる体力の低下を定期的な運動習慣で改善します。

* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、SSPの割引はございません。他コースは20%割引引きあり。

【筋力アップ教室】

筋肉を鍛えて姿勢を整え、腰痛・肩こりを改善し、基礎代謝をアップします。

- (対象者): ● 水泳でのタイムアップを目指したい方。 ● 体幹を鍛え姿勢を整えたい方。
● 慢性的な腰痛を緩和させたい方。

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
◆コアトレーニング教室 12:00 ~ 13:30 ★約1時間 個別メニューを提案 0:00 体重・体脂肪・血圧チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋力トレーニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ 1:20 終了			○				○	月4回 8,500円 (税込9,350円) 月8回 10,500円 (税込11,550円)	加齢に伴う筋力の衰えが気になる方、筋力をつけて運動や日常生活に役立てたい方、筋力マシンやボール・チューブトレーニングで筋肉を鍛えていきます。1人では出来ない筋力トレーニングを仲間と一緒に楽しく出来る教室です。

* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、両コース共20%割引引きあり。

『フローマシン』という流水を起こす機械を使った教室です。

流水マッサージ効果と超音波で心と身体の健康作りをお手伝いします。軽い運動で大きな効果が得られる流水運動です。目的に応じたプログラムを提供します。

成人共通

◎入会金

10,000円(税込 11,000円)

◎年会費

1,000円(税込 1,100円)

(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,500円)】

他コースと併用の場合、20%割引あり

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容	
◆水中ウォーキング教室									
◇朝 9:15 ~ 9:50	○	○	○	○	○	○	月8回 7,000円 (税込7,700円)	水流の中、音楽に合わせて18種類のウォーキング・ジョギング・ジャンプを行います。30分の連続運動で、楽しく運動習慣を身につけます。	
◇昼 12:40 ~ 13:15		○							
◇夜 20:00 ~ 20:35			○			○			
◇夜 21:20 ~ 21:55	○	○	○	○	○				
	フリー出席制								運動強度(★★★)

* 朝または夜登録制・振替制度あり(昼はどちらも利用できます)

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容	
◆スーパーアクア教室									
14:00 ~ 15:00		○		○	○		月8回 7,000円 (税込7,700円)	音楽に合わせてウォーキング、ジョギング、アクアダンス、ゲームと欲張りメニューを展開。ちょっと激しい運動を楽しむうちに心と身体のリフレッシュが出来ます。	
15:00 ~ 16:00			○						
	フリー出席制								運動強度(★★★★)

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容	
◆おなか引き締め教室									
15:00 ~ 16:00	○			○	○		月4回6,000円 (税込6,600円) 月8回9,000円 (税込9,900円) (フリー出席)	流水の中でウォーキング、ジョギング、ジャンプ、パワーアップトレーニングなどを組み合わせた運動で気になるおなかを引き締めます。	
	フリー出席制								運動強度(★★★★★)

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容	
◆脂肪燃焼教室(昼)									
水中運動 12:30~13:30	○		○	○	○		アクアコース(水中運動のみ) 週1回 8,500円 (税込 9,350円) 週2回 12,500円 (税込13,750円)	アクアコースでは、ハードで達成感のある水中運動で、運動不足解消・脂肪燃焼を目指します。生活習慣病・メタボリック予備軍の方にも有酸素運動と水中筋トレで数値改善に最適です。	
	フリー出席								アクアフィットネスコースで、マシンを使った陸上でのトレーニングを組み合わせ、ダイエット・筋力アップを目指します。(夜コースのみ)
◆脂肪燃焼教室(夜)									
水中運動 20:00~21:00	○						アクアコース(水中運動のみ) 週1回 8,500円 (税込 9,350円)	年間を通じて体脂肪測定や個別面談を行います。	
陸上運動 18:30~21:30			○	○	○	○	アクアフィットネスコース(水陸両方) 週2回 12,500円 (税込13,750円)		
(アクアフィットネスコース割引対象外)	陸上運動曜日登録制 振り替えあり								運動強度(★★★★★)

裏面もご確認下さい。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆働く女性の為の パワー充電教室 15:10 ~ 16:10						○	週1回 7,000円 (税込7,700円)	働く女性を応援するプログラム。水中ウォーキングや筋カトレニング、アクアビクスの組み合わせで、運動不足・ストレス発散・便秘解消・肩こり・腰痛の緩和を目指します。最後は流水浴でリラックス。心と身体に明日へのパワーを充電します。
	振り替えあり							

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆ウォーターケア教室 10:00 ~ 11:00 11:15 ~ 12:15		○			○		週1回12,500円 (税込13,750円)	肩・腰・膝・股関節障害等のリハビリ目的のコースです。水中歩行運動や水中コンディショニングを中心にそれぞれの症状に応じたプログラムを提供します。歩行機能の改善や日常動作の改善の方法を提案します。
	曜日登録制 振り替えあり						週2回20,500円 (税込22,550円)	

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆肩こり・腰痛改善教室 11:15 ~ 12:15		○					週1回11,500円 (税込12,650円)	つらい肩こりや腰痛で長時間の作業や日常動作に辛さを感じておられる方を対象に、流水浴・個別の症状に合わせたコンディショニング・水中ウォーキング・ストレッチなどで緊張をした身体をほぐし、緩和させる方法を提供します。
	振り替えあり							

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆40代からの女性のための ヘルスアップ教室 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	○		○			○	週1回 10,500円 (税込11,500円)	更年期から始まる女性特有の症状をお持ちの方に最適の教室です。身体の不快感・たるさを感じている方、体力不足を感じている方を対象に水中歩行を中心とした水中運動を提供します。
	曜日登録制 振り替えあり						週2回 16,500円 (税込18,150円)	

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
自宅送迎付き 介護予防プログラム ◆ここから健康倶楽部 10:45 ~ 12:45 プールレッスン (11:15~12:15) *送迎範囲 ウエル・ビより半径5km圏内 (割引対象外)			○		○		週1回(送迎付き) 14,500円 (税込15,950円)	ご自宅までの送迎を行います。70歳以上の方の歩行能力アップを目的にした教室です。膝や股関節などにご不安のある方でも安心してご参加頂けます。血圧測定など、健康状態を確認後、プールに入水します。プールでは、筋力アップトレーニングとストレッチを行い関節の可動域を広げていきます。最後には、超音波流水浴でリラクゼーションして頂きます。
	曜日登録制 振り替えあり						週1回(送迎なし) 10,500円 (税込11,550円)	

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆歩行障害改善教室 11:15 ~ 12:15	○						週1回 12,500円 (税込13,750円) (入会条件は面談にてお話をさせて頂きます。)	脳梗塞などによるマヒ障害の方や、車いすの方対象に水中歩行、水中リラクゼーション、流水浴など個別に応じたプログラムを提供します。水中での無重力を楽しむ日常生活動作や歩行能力の改善・日常生活の楽しみの広がり、運動不足解消を目的としています。
	振り替えあり						運動強度(★)	

* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、

『脂肪燃焼教室(アクアフィットネスコース)』『ここから健康倶楽部』の割引はございません。他コースは20%割引引きあり。



自由遊泳コース

* 対象: 16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます。)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00~18:00	19:00	20:00	21:00
月	ウォーキング教室	かなづち教室	自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室		自由遊泳コース	ウォーキング教室
		保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室			成人泳法教室		
火			自由遊泳コース	ウォーキング教室	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
		保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室			成人泳法教室		
水			自由遊泳コース		自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
			成人泳法教室					成人泳法教室		
木		かなづち教室	自由遊泳コース		自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室	
	保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室			成人泳法教室			
金		自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	成人泳法教室		
	保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室			成人泳法教室			
土	子ども教室	自由遊泳コース			子ども教室			自由遊泳コース		
		成人泳法教室	マスターズ			成人泳法教室				
日	子ども教室			自由遊泳コース						

成人共通

◎入会金 10,000円 (税込 11,000円) ◎年会費 1,000円 (税込 1,100円)
(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり
【家族が子どもの場合: 7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合: 5,000円(税込5,500円)】
他コースと併用の場合、20%割引あり

【自由遊泳コース】 ご自分のライフスタイルに応じて水中運動を楽しみたい方にオススメです。

コース / 会費	月	火	水	木	金	土	日	利用時間		
◆昼間限定コース(J) 週2回 曜日限定 (月会費) 5,500円 (税込6,050円)	○		○	○				10:00 ~ 12:30		
		○			○			11:00 ~ 12:30		
◆昼間毎日コース(K) 回数制限なし (月会費) 7,000円 (税込7,700円)	○	○	○	○	○		○	11:00 ~ 14:00		
								13:30 ~ 15:00		
◆夜間限定コース(Y) 週2回 曜日限定 (月会費) 7,000円 (税込7,700円)	○	○	○	○	○	○		19:30 ~ 21:15		
◆夜間毎日コース(Z) 回数制限なし (月会費) 8,500円 (税込9,350円)										
◆土・日コース(W) 回数制限なし (月会費) 5,000円 (税込5,500円)	/					○		11:00 ~ 14:00		
						○				19:30 ~ 21:15
							○			13:00 ~ 17:00
◆全日コース(M) (月会費) 9,500円 (税込10,450円) 回数制限なしで全日プールをご利用頂けます。 夜のエアロビクスコースをご利用頂けます。	○		○	○				10:00 ~ 12:30		
		○			○			11:00 ~ 12:30		
						○		11:00 ~ 14:00		
	○	○	○	○	○			13:30 ~ 15:00		
	○	○	○	○	○	○		19:30 ~ 21:15		
							○	13:00 ~ 17:00		

* 登録コースにより有酸素マシンのご利用が出来ます。(時間制限有)

成人対象コース案内



成人泳法教室

*対象:16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます。)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00~18:00	19:00	20:00	21:00
月	ウォーキング教室	かなづち教室	自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	ウォーキング教室	
		保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室			成人泳法教室		
火			自由遊泳コース	ウォーキング教室	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース		
		保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室		成人泳法教室	成人泳法教室		
水			自由遊泳コース		自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース		
			成人泳法教室		成人泳法教室		成人泳法教室	成人泳法教室		
木		かなづち教室	自由遊泳コース		自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース		
	保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室		成人泳法教室	成人泳法教室			
金		自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース			
	保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室		成人泳法教室	成人泳法教室			
土	子ども教室	自由遊泳コース			子ども教室			自由遊泳コース		
		成人泳法教室	マスターズ		成人泳法教室		成人泳法教室			
日	子ども教室			自由遊泳コース(13:00~17:00)						

成人共通

◎入会金 10,000円(税込 11,000円) ◎年会費 1,000円(税込 1,100円)
(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり
【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,500円)】
他コースと併用の場合、20%割引あり

【成人泳法教室】楽しく泳ぎを覚えたい方にオススメの教室です。

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
◆かなづち脱却コース 10:00 ~ 11:00	○			○				週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	水慣れ~クロール10Mを目標に泳ぐ楽しさを基本から丁寧に指導します。
◆午前の泳法教室 11:15 ~ 12:20 <small>授業終了後10分間自由遊泳をご利用できます。</small>	○	○	○	○	○	○		週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで個人の体力・泳力に応じて決め細やかな指導をします。
◆午後の泳法教室 13:30 ~ 14:45	○	○		○	○			週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 9,500円 (税込10,450円)	20分間のショートプログラム(水中ウォーキング・アクアミット等)とゆっくり丁寧に4泳法習得まで指導をします。
◆夜の泳法教室 19:45 ~ 20:50 18:30 ~ 19:30 <small>授業終了後10分間自由遊泳をご利用できます。</small>	○	○	○	○	○		○	週1回 7,000円 (税込7,700円) 週2回 10,000円 (税込11,000円)	水慣れから4泳法習得、高度な泳法指導まで個人の体力・泳力・目的に合わせて指導します。

*有酸素マシンのご利用が出来ます。(時間制限有)

◆マスターズトレーニングコース 12:30 ~ 14:00 *参加資格:成人対象コース会員						○		週1回 1,500円 (税込1,650円) 11回 回数券15,000円 (税込16,500円)	記録の向上、マスターズ大会出場、マスターズ日本ランキング入りを目指して水中トレーニングを指導します。
---	--	--	--	--	--	---	--	---	--

*成人対象コースを2つ以上併用の場合、マスターズトレーニングコースの割引はございません。他コースは20%割引あり。