

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) |
| ◎水光費協力金 | 380円(税込 418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 8,000円 (税込8,800円) | 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。 |
| | | | | | | | | | 曜日登録制 振り替えあり |

* 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 8,000円 (税込8,800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。 |
| | | | | | | | | | 曜日登録制 振り替えあり |

* 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 7,500円 (税込8,250円) 月8回 10,000円 (税込11,000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。 |
| | | | | | | | | | 曜日登録制 振り替えあり |

* 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。