



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		いきいき元気倶楽部	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		
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		
	保育クラブ	成人泳法教室		成人泳法教室			成人泳法教室			
金	いきいき元気倶楽部	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			
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(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)
 ◎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

【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 6,000円 (税込6,600円) 週2回 8,500円 (税込9,350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 6,000円 (税込6,600円) 週2回 8,500円 (税込9,350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 6,000円 (税込6,600円) 週2回 8,500円 (税込9,350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 6,000円 (税込6,600円) 週2回 9,000円 (税込9,900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)

シニア世代の健康管理と体力づくりをサポートし、水中でのゲームや泳ぎを通して楽しみながら、心と身体の元気を生み出すことを目的とした教室です。

【いきいき元気倶楽部】

◆いきいき元気倶楽部 9:30 ~ 11:00		○			○			週2回 10,000円 (税込11,000円)	年間を通じて楽しいイベントを開催しています。お花見・お食事会・日帰り旅行など楽しく健康管理が出来ます。
◆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。