

◆ アリーナスケジュール ◆

月	火	水	木	金	土
	* ♡印のレッスンは、お子様と参加可のクラスです。				
入館 9:45		入館 9:45	入館 9:45	入館 9:45	
		10:00 骨盤ヨガ kinebutii	10:00 ♡ ベーシック ヨガ maeda	10:00 ストレッチ &やさしい ピラティス 10:50 maeda	
	入館 10:45	11:00	11:00 maeda		入館 10:45
11:15 姿勢教室 kurikawa	11:00 アロマ ヨガ ando		11:15 らくらく体操 11:45 maeda	11:00 ヨガ	11:00 ビギナー エアロビクス 11:50 morita
	12:00 ando			12:00 ando	12:00 ミドル エアロビクス 13:00 morita
退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30

◆ マシンジムエリアご利用時間 ◆

月	火	水	木	金	土	日
<b>マシンエリアレッスン</b> 【サーキット30】 体力をつけたい人向けのレッスン🎵 サークットトレーニング時間内であれば、いつでもご利用できます。お好きな時間にお越しください。						
利用開始 10:00	マシン ジム エリア 休館日	利用開始 10:00	利用開始 10:00	利用開始 10:00	利用開始 10:00	マシン ジム エリア 休館日
	サーキット30	サーキット30	サーキット30	サーキット30	サーキット30	
利用終了 13:00		利用終了 13:00	利用終了 13:00	利用終了 13:00	利用終了 13:00	

<月会費のご案内>

\*登録回数の変更は「コース変更」手続きが必要です。  
前月20日までにフロントでお申しください。(手数料:550円)

- 月フリー会員 … 9,680円(税込)
- 月6回会員 … 8,250円(税込)
- 月4回会員 … 6,930円(税込)

<ご入会時必要なもの>

- 入会登録費 2,200円(税込)
- 年会費 3,300円(税込)
- 月会費2ヶ月分
- 月会費引き落とし口座の通帳&お届け印

# <2023.4月> ☆スイミングスケジュール☆

時間	月	火	水	木	金	土	日
							入館 8:15~
							8:30~9:30 上級 マスターズ 8:30 フリースイム 10:00
							入館 8:45~
						9:00	9:00~10:00 初級・中級 ジュニアスクール 退館 10:30
10:00	10:00~10:45 アクアサーキット 10:00~11:00 中級 平泳ぎ バタフライ	10:00~11:00 上級 マスターズ 10:00~10:45 ベビー スイミング	10:15~11:00 水中ウォーキング	10:00~11:00 初級 クロール 背泳ぎ 10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~11:00 初級 クロール 背泳ぎ 10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~11:00 上級 マスターズ 10:00~11:00 初級 中級	フリースイム
10:30							
11:00	11:00~12:00 初級 クロール 背泳ぎ 11:00~12:00 上級 テクニック	11:00~12:00 初級 クロール 背泳ぎ 11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ	11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 11:00~12:00 上級 テクニック	11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 11:00~12:00 上級 テクニック	11:00~12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 11:00~12:00 上級 マスターズ	11:15~12:00 ベビー スイミング	フリースイム
12:00	12:15~13:00 らくらくスイム	12:15~13:00 水中ウォーキング		12:15~13:00 らくらくスイム	12:15~13:00 水中ウォーキング		
13:00							
13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	入館 13:30
14:00							13:30 ファミリー スイム 13:30 フリー スイム
19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	16:30 退館 16:30
19:30	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース 19:30~20:00 水中ウォーキング	19:30 ファミリー スイム 19:30 フリー スイム	
20:00	20:00~21:30 上級マスターズ	貸出コース 20:00~20:30 クロール 背泳ぎ 初級 20:30~21:00 平泳ぎ バタフライ 中級	貸出コース	20:00~21:30 上級マスターズ	貸出コース 20:00~20:30 クロール 背泳ぎ 初級 20:30~21:00 平泳ぎ バタフライ 中級	20:30	
20:30							
21:00			退館 21:00			退館 21:00	
21:30							
22:00	退館 22:00	退館 22:00		退館 22:00	退館 22:00		

**ファミリースイム遊泳 ご案内**

当クラブの会員と同伴であれば、一般の方・お子様もご利用頂けます。  
 ★一般の方のみのご利用は出来ません。  
 ☆回数登録の方(月4・6回)は1回の消化または遊泳料をフロントにてお支払い下さい  
 ☆フリー会員(回数無制限の方)は無料

ファミリースイム遊泳 価格表(税込)	
会員(中学生以上)	一般(中学生以上)
回数消化 または 550円	1,100円
会員(小学生)	一般(小学生)
275円	550円
会員(園児)	一般(園児)
無料	無料

<レッスン内容のご案内>

レッスン名	レッスン内容
初級 クロール/背泳ぎ	簡単に泳げるようにレッスン致します！コツがつかめるようあせらずに楽しくレッスンを進めていきます。
中級 平泳ぎ/バタフライ	平泳ぎ・バタフライを挑戦してみたい方のコースです。クロール・背泳ぎが泳げない、自信がない方も大丈夫！チャレンジしてみましょう！！
上級 テクニック	月に決めた種目を中心にレッスンしていきます。泳法ではなく、「フォーム」に着目し、綺麗なフォーム・難しいテクニックを習得することが目標です。
上級 マスターズ	マスターズの大会に出場する方や、より高みを目指したい方のコースです。練習は厳しいですが満足感や成長を実感できます。
らくらくスイム	「楽しい水泳」をテーマにクロール・背泳ぎのレッスンを進めていきます。高齢者の方におすすめのクラスです。
水中ウォーキング	名前の通り、水中で歩くコースです。歩くだけでなく、いろいろなアイテムを使いながら効率よくウォーキングを致します。泳がないので顔は水に浸けません。楽しくお話をしながら出来るコースです。
アクアサーキット	ウォーキング・アクアピクス・筋力トレーニングをミックスしたコースです。有酸素運動を目的とした内容で、運動後の爽快感は格別です！楽しく全身運動が行えます。