

☆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
							9:00~10:00 初級・中級 9:00 フリースイム
							10:00 退館 10:30
10:00		入館 9:45~ 10:00~11:00 上級 マスターズ	入館 9:45~ 10:00~10:45		入館 9:45~ 10:00~10:45		
10:30			10:15~11:00 水中ウォーキング				
11:00		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 中級 平泳ぎ バタフライ	11:00~12:00 上級 マスターズ	
11:30							11:15~12:00 ベビースイミング
		入館 11:45~		入館 11:45~			
12:00	12:00~12:30 初級	12:00~13:00 上級 テクニック	12:00~12:45 らくらくスイム	12:00~13:00 初級	12:00~13:00 上級 テクニック	12:00~12:45 らくらくスイム	
12:30	12:30~13:00 中級		12:45~13:30 アクアサーキット	12:30~13:00 中級			
12:45							
13:00							
13:30							
		退館 13:30	退館 13:30		退館 13:30	退館 13:30	入館 13:30
14:00	退館 14:00			退館 14:00			13:30 ファミリースイム
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 フリースイム
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	選手コース	16:30 退館 17:00
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	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	ファミリースイム 20:30	
20:30		20:30~21:00 平泳ぎ バタフライ 中級			20:30~21:00 平泳ぎ バタフライ 中級		
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、自信がない方でも大丈夫！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・アクアビクス・筋カ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。

◆ 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		10:00 ♡	10:00	
	骨盤ヨガ		ベーシック ヨガ	ストレッチ & やさしい ピラティス	
				10:50	
入館 10:45	11:00		11:00		入館 10:45
11:15			11:15	11:00	11:00
健康体操	アロマ ヨガ		らくらく体操	ヨガ	ビギナー エアロビクス
11:45			11:45		11:50
	12:00			12:00	12:00
					ミドル エアロビクス
					13:00
退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30

◆ マシニングエリア ご利用時間 ◆

月	火	水	木	金	土	日
マシンエリアレッスン						
【サーキット30】 体力をつけたい人向けのレッスン 						
サーキ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。						
利用開始 10:00	マシン 利用開始 10:00	マシン 利用開始 10:00	マシン 利用開始 10:00	マシン 利用開始 10:00	マシン 利用開始 10:00	マシン 利用開始 10:00
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	サーキット30	サーキット30
利用終了 13:00	マシン 利用終了 13:00	マシン 利用終了 13:00	マシン 利用終了 13:00	マシン 利用終了 13:00	マシン 利用終了 13:00	マシン 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てください。(手数料:550円)

- 月フリー会員 …… 10,650円(税込)
- 月6回会員 …… 9,070円(税込)
- 月4回会員 …… 7,620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