

[illegible]

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 骨盤ヨガ	10:00 ♡ ベーシック ヨガ	10:00 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 健康体操	11:00 アロマ ヨガ		11:15 骨盤体操	11:00 ヨガ	11:00 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

◆ マシンジムエリアご利用時間 ◆

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。お好きな時間にお越しください。						
マシン ジム エリア 休館日	マシン ジム エリア 休館日	マシン ジム エリア 休館日	マシン ジム エリア 休館日	マシン ジム エリア 休館日	マシン ジム エリア 休館日	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	利用開始 10:00	利用開始 10:00	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	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	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込みください。(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
- ☐ 月会費引落とし口座の通帳&お届け印