



【成人コース・プログラム】

※一部紹介（他にも多々ございます!）

会員種類			プールプログラム			スタジオプログラム		
NO	名称	月会費（税別）	レッスン名		レッスン強度	レッスン名		レッスン強度
1	ゴールド会員	月額 9,500円	1	はじめて泳ごうクラス	★	1	はじめてエアロ	★
	終日全てのプールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		初心者の水泳教室です。水になれることから始める初級コースです			初心者のためのエアロビクスレッスン！未経験者にオススメ！		
2	シニア会員	月額 8,500円	2	初級水泳クラス	★	2	なれたらエアロ	★★
	満65歳以上の方限定の会員 終日全てのプールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		初めての方でも安心して泳げる基礎レッスンコースです			初心者のためのエアロビクスレッスン！		
3	平日会員	月額 8,000円	3	中級水泳クラス	★★	3	ひきしめエアロ	★★★
	月曜日から金曜日の平日のご利用 プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		25mが泳げるようになった方のレッスンコース			ウエストやチューブを利用し、筋肉に刺激を与えて全身を引き締めます		
4	土日・夜会員	月額 7,500円	4	上級水泳クラス	★★★	4	おまかせエアロ	★★★★
	土曜日・日曜日と平日18時00分以降のご利用 プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		50mが泳げるようになった方のレッスンコース			流行や「今」を反映したエクササイズ		
5	朝会員	月額 8,000円	5	元気はつらつクラス	★	5	踏み台エアロ	★★★
	10時00分から14時00分のご利用 プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		健康維持・運動不足はこのクラスで解消			踏み台の高さで強度調整が可能で、レベルに合わせたトレーニング		
6	学生会員	月額 7,500円	6	おまかせ散歩クラス	★	6	ステップ30	★
	22歳以下の方限定の会員 終日全てのプールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		自分のペースで水中ウォーキングを行います			ステップ台を用いて行う初心者レッスン		
7	マタニティー会員	1回 1,000円	7	肩・腰・膝クラス	★	7	ステップ45	★★
	16週目からレッスンに参加可能 月・水・土のマタニティークラスがご利用できます		プールの中でリハビリ運動を行います			ステップ台への昇降や音楽に合わせて身体を動かす事に慣れるクラス		
8	フリースイミング会員	月額 6,000円	8	ひきしめアクア	★★	8	ストレッチ	★
	プール限定 レッスン以外のフリーレーンを終日ご利用できます		ポップなリズムに合わせて楽しみながらアクアビクス			リハビリや筋疲労回復を目的としたトレーニング		
9	フリー会員	月額 5,000円	9	ゆったりアクア	★	9	フラダンス	★★
	10時00分から14時00分のご利用 プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		通常より運動量少なめのアクアビクス。初心者向け			カリスマフラダンスインストラクターによるスピリチュアなレッスン		
10	学生会員	月額 7,500円	10	おまかせアクア	★	10	骨盤エクササイズ	★
	22歳以下の方限定の会員 終日全てのプールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		色々なジャンルの音楽に合わせて楽しくエクササイズ			骨盤の歪みを治しながらダイエットの効果アップ		
11	マタニティー会員	1回 1,000円	11	インナーマッスル	★★	11	社交ダンス	★★
	16週目からレッスンに参加可能 月・水・土のマタニティークラスがご利用できます		ダンベルやビート板等を使用し、負荷をかけながら行う水中トレーニング			ワルツ、ルンバなど基本を重視して健康と美容を目的としてレッスンします		
12	フリー会員	月額 5,000円	12	マタニティー	★	12	ZUMBA	★★
	10時00分から14時00分のご利用 プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		妊娠時の運動不足やストレスを解消			ラテンのリズムに合わせて、様々なダンスを踊るクラスです		
13	フリー会員	月額 5,000円	13	ZUMBA GOLD	★★	13	ZUMBA GOLD	★★
	10時00分から14時00分のご利用 プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます		足腰の弱い方でも、とても楽しめるクラスです			足腰の弱い方でも、とても楽しめるクラスです		
認定者			メディカルシニア会員 月額 9,840円			認定者		
転倒・介護予防のクラスです。痛み（のある方）や、持病のある方は、ぜひご相談ください。						転倒・介護予防のクラスです。痛み（のある方）や、持病のある方は、ぜひご相談ください。		