



【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			
1	ゴールド会員 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	月額 9,500円	1	はじめて泳ごうクラス 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	★	1	はじめてエアロ 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	初級水泳クラス 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	★		なれたらエアロ 初心者のためのエアロビクスレッスン！	★★
2	シニア会員 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	月額 8,500円	3	中級水泳クラス 2.5mが泳げるようになった方のレッスンコース	★★	3	ひきしめエアロ 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	上級水泳クラス 5.0mが泳げるようになった方のレッスンコース	★★★		おまかせエアロ 流行や「今」を反映したエクササイズ	★★★★
3	平日会員 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	月額 8,000円	5	元気はつらつクラス 健康維持・運動不足はこのクラスで解消	★	5	踏み台エアロ 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	おまかせ散歩クラス 自分のペースで水中ウォーキングを行います	★		ステップ30 ステップ台を用いて行う初心者レッスン	★
4	土日・夜会員 土曜日・日曜日と祝日および平日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	月額 7,500円	7	肩・腰・膝クラス プールの中でリハビリ運動を行います	★	7	ステップ45 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	ひきしめアクア ポップなリズムに合わせて楽しみながらアクアビクス	★★		ストレッチ リハビリや筋疲労回復を目的としたトレーニング	★
5	朝会員 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	月額 8,000円	9	ゆったりアクア 通常より運動量少なめのアクアビクス。初心者向け	★	9	フラダンス 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	おまかせアクア 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	★
6	学生会員 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	月額 7,500円	11	インナーマッスル 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	★★	11	社交ダンス 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	マタニティー 妊娠時の運動不足やストレスを解消	★		ZUMBA 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	★★
7	マタニティー会員 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	1回 1,000円			★★	ZUMBA GOLD 足腰の弱い方でも、とても楽しめるクラスです	★★	
8	フリースイミング会員 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	月額 6,000円				認定者	メディカルシニア会員 月額 9,840円 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。	