

会員種別

- **ゴールド会員** 月会費 10,780 円 (税込)
終日全てのプールプログラム、スタジオプログラムがご利用いただけます。
- **シニア会員** 月会費 9,680 円 (税込)
満 65 歳以上の方限定です。プールプログラム及びスタジオプログラムがご利用いただけます。
- **平日会員** 月会費 9,130 円 (税込)
月曜日から金曜日の平日、プールプログラム及びスタジオプログラムがご利用いただけます。
- **土日・夜会員** 月会費 8,580 円 (税込)
土曜日・日曜日と祝日及び平日（18 時以降）にプールプログラム、スタジオプログラムがご利用いただけます。
- **朝会員** 月会費 9,130 円 (税込)
10 時～14 時のプールプログラム及びスタジオプログラムをご利用いただけます。
- **学生会員** 月会費 8,580 円 (税込)
22 歳以下の方限定です。終日全てのプールプログラム及びスタジオプログラムがご利用いただけます。
- **マタニティ会員** 1 回 1,100 円 (税込)
16 週目からレッスンに参加いただけます。月曜・水曜・土曜日のマタニティクラスがご利用いただけます。
※チケット制です。
- **フリースイミング** 月会費 6,930 円 (税込)
プール限定 レッスン以外のフリーレーンを終日ご利用いただけます。
- **メディカルシニア** 月会費 11,150 円 (税込)
転倒、介護予防のクラスです。痛みのある方、持病のある方は、ぜひご相談ください。（コーチ要相談）

プールプログラム

- **はじめて泳ごうクラス** レッスン強度：★
初心者の水泳教室です。水に慣れることから始める初級コースです。
- **初級水泳クラス** レッスン強度：★
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。
- **中級水泳クラス** レッスン強度：★★
25mが泳げるようになった方のレッスンコースです。
- **上級水泳クラス** レッスン強度：★★★
50mが泳げるようになった方のレッスンコースです。
- **元気はつらつクラス** レッスン強度：★
健康維持、運動不足はこのクラスで解消。
- **おまかせ散歩クラス** レッスン強度：★
自分のペースで水中ウォーキングを行います。
- **肩・腰・膝クラス** レッスン強度：★
プールの中でリハビリ運動を行います。
- **ひきしめアクア** レッスン強度：★★
ポップなリズムに合わせてプールの中で楽しくアクアビクスを行います。
- **ゆったりアクア** レッスン強度：★
通常のアクアビクスより運動量を少なめで行います。初心者の方も参加いただけます。
- **おまかせアクア** レッスン強度：★
色々なジャンルの音楽に合わせて楽しくプールの中でアクアビクスを行います。
- **インナーマッスル** レッスン強度：★★
トレーニングです。
- **マタニティクラス** レッスン強度：★
妊娠時の運動不足、ストレス解消を目的としたクラスです。また赤ちゃんにも血流や呼吸器の状態などの変化を経験することで、陣痛や分娩の時の環境変化にも適応しやすくなります。

★の数は、レッスン強度を表しています。

スタジオプログラム

- **ヨーガ** レッスン強度：★
呼吸、瞑想、ポーズを取り入れながら、身体、心身ともに健康を目的としたクラスです。
 - **ひきしめエアロ** レッスン強度：★★★
ウエストやヒップ、チューブを使用し、筋肉に刺激を与えて全身をひきしめます。
 - **フラダンス** レッスン強度：★★★
音楽に合わせて踊るクラスです。
 - **ステップ 45** レッスン強度：★★
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です。
 - **骨盤調整ピラティス** レッスン強度：★★
骨盤の歪みを治しながらダイエットの効果アップを行います。
 - **はじめての太極拳** レッスン強度：★
学習、記憶、知覚などの健康な幅広い思考スキルにプラスの効果がある運動です。
 - **社交ダンス** レッスン強度：★★
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をを行います。
 - **ZUNBA** レッスン強度：★★★★
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。
 - **ストレッチ** レッスン強度：★
リハビリや筋疲労回復を目的としたクラスです。
- ※ 上記クラスは、一部のご紹介です。その他、色々なクラスを開催しております。