



# 【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（税込）	レッスン名		レッスン強度	
1	ゴールド会員 月額 11,110円 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		1	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	1	エアロビクス ★～★★★★ 初心者～上級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	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	2	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
2	シニア会員 月額 10,010円 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		3	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	3	ステップ ★～★★ ステップ台を用いて行う初心者～上級者レッスン
			4	わくレクウォーキング ★ 健康維持・運動不足はこのクラスで解消	4	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
3	平日会員 月額 9,460円 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		5	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	5	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
			6	肩・腰・膝クラス ★ プールの中でリハビリ運動を行います	6	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
4	土日・夜会員 月額 8,910円 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		7	アクアビクス ★～★★ ポップなリズムに合わせて楽しみながらアクアビクス	7	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
			8	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	8	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
5	朝会員 月額 9,460円 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		9	ワンポイント ★ 4種目の中から1種目を丁寧に指導します。	9	ZUMBA GOLD ★ 足腰の弱い方でも、とても楽しめるクラスです
			10	種目別 ★ 4種目を月によって変更してレッスンいたします。	10	ヨガ ★ ゆっくりとしたヨガの基本動作を行い、体を整えます。
6	学生会員 月額 8,910円 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		11	マタニティー ★ 妊娠時の運動不足やストレスを解消	11	骨盤調整ピラティス ★ 骨盤の歪みを整えて、運動いたします。
					12	アロマストレッチ ★ アロマを使用し、リラックスした状態で体をほぐします。
7	マタニティー会員 1回 1,100円 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					13
					14	らくらくフラメンコ ★ 基本ステップから行っていきます。
8	フリースイミング会員 月額 7,260円 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		認定者	メディカルシニア会員 月額 11,480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。	15	バランスボールエクササイズ ★★ バランスボールを使用し、体幹を鍛えます。