

【成人・プールプログラム】



2025.11

会員種類			プール プログラム				
NO	名称	月会費（税込）	曜日	講座名	強度(1~5)	開催時間	内 容
1	ゴールド会員	月額 11,660円	月曜日	成人教室（上級）	4	12:00~13:00	4泳法が完成して、さらに体力や技術の向上を目指すクラスです。（概ね1000mを自安に4種目）
				成人教室（中級）	3	12:00~13:00	泳法を自分のペースで習得していくクラスです。（概ね600m~800mを自安に4種目）
	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			成人教室（初級）	1	13:00~14:00	水に慣れる事から始め、楽しくゆっくりと泳ぐ事を目的とした初心者クラスです。（概ね合計400m弱）
2	シニア会員	月額 10,560円	火曜日	マタニティ	1	13:00~14:00	妊娠時の運動不足やストレスの解消を目的とします。参加には条件がございますのでご相談ください。
	満65歳以上の方限定の会員			メディカルシニア	1	13:00~14:00	元気に生活するための予防運動を目的とする少人数制の特別クラスです。
	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			ナイト成人教室（初級）	2	20:00~20:45	夜の余暇や仕事帰りに寄ることができます。水泳初心者を対象としたクラスです。
3	平日会員	月額 10,010円	水曜日	ナイト成人教室（中級）	3	20:00~20:45	夜の余暇や仕事帰りに寄ることができます。クロール背泳ぎが出来る方が対象です。
	月曜日から金曜日の平日のご利用			成人教室（中級）	3	11:00~12:00	泳法を自分のペースで習得していくクラスです。（概ね600m~800mを自安に4種目）
	プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます			成人教室（上級）	4	11:00~12:00	4泳法が完成して、さらに体力や技術の向上を目指すクラスです。（概ね1000mを自安に4種目）
4	土日・夜会員	月額 9,460円	木曜日	おまかせアクア	3	12:15~13:00	プールの中でエアロビクス。有酸素系の運動を水の浮力で足腰の負担を軽減しながら行うクラスです。
	土曜日・日曜日と平日18時00分以降のご利用			肩腰膝教室	1	13:00~13:30	肩、腰、膝を部分的に集中してケア運動するクラスです。
	プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます			お散歩教室	1	13:30~14:00	プールの中で膝に負担を掛けずにゆっくりウォーキングするクラスです。
5	デイ会員	月額 10,560円	金曜日	成人教室（初級）	1	14:00~14:45	水に慣れる事から始め、楽しくゆっくりと泳ぐ事を目的とした初心者クラスです。（概ね合計400m弱）
	10時00分から15時00分のご利用			マタニティ	1	14:00~15:00	妊娠時の運動不足やストレスの解消を目的とします。参加には条件がございますのでご相談ください。
	プールおよびスタジオプログラムがご利用になれます			種目別レッスン	2	20:00~20:45	週ごとに主なメイン泳法を変更して重点的に行うクラスです。（1週目背泳ぎ、2週目平泳ぎなど）
6	学生会員	月額 9,460円	土曜日	インナーマッスル	4	12:10~12:40	プールの中でエアロビクス。有酸素系およびインナーマッスルにも刺激があるプログラムです。
	22歳以下の方限定の会員			メニュー・マスター	5	12:30~13:15	指導者不在のペーパー練習クラスです。厳選した超上級メニューを準備しております。
	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			わくレクトレーニング	1	13:00~13:30	水中ウォーキング中心でゲームの要素を取り入れた水中運動クラスです。
7	マタニティー会員	1回 1,100円	日曜日	リフレッシュアクア	4	19:30~20:00	プールの中でエアロビクス。有酸素系の運動を水の浮力で足腰の負担を軽減しながら行うクラスです。
	16週目からレッスンに参加可能			ナイト成人教室（初級）	1	20:00~20:45	夜の余暇や仕事帰りに寄ることができます。水泳初心者を対象としたクラスです。
	月・水のマタニティークラスがご利用できます			ナイト成人教室（中級）	3	20:00~20:45	夜の余暇や仕事帰りに寄ることができます。クロール背泳ぎが出来る方が対象です。
8	フリースイミング会員	月額 7,810円	日曜日	成人教室（上級）	4	12:00~13:00	4泳法が完成して、さらに体力や技術の向上を目指すクラスです。（概ね1000mを自安に4種目）
	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			成人教室（初級）	1	13:00~14:00	水に慣れる事から始め、楽しくゆっくりと泳ぐ事を目的とした初心者クラスです。（概ね合計400m弱）
	元気に生活するための予防クラスです。痛み（等がある方）や、持病のある方は、ぜひご相談ください。			成人教室（中級）	3	13:00~14:00	泳法を自分のペースで習得していくクラスです。（概ね600m~800mを自安に4種目）
認定者	メディカルシニア会員	月額 12,030円	土曜日	メディカルシニア	1	13:00~14:00	元気に生活するための予防運動を目的とする少人数制の特別クラスです。
				ひきしめアクア	4	14:00~14:45	プールの中でエアロビクス。有酸素系の運動を水の浮力で足腰の負担を軽減しながら行うクラスです。
				種目別レッスン	2	20:00~20:45	週ごとに主なメイン泳法を変更して重点的に行うクラスです。（1週目背泳ぎ、2週目平泳ぎなど）
			日曜日	おまかせアクア	5	12:45~13:30	プールの中でエアロビクス。有酸素系の運動を水の浮力で足腰の負担を軽減しながら行うクラスです。
				肩腰膝教室	1	13:00~13:30	肩、腰、膝を部分的に集中してケアするクラスです。
				お散歩教室	1	13:30~14:00	プールの中を膝に負担を掛けずにゆっくりウォーキングするクラスです。
			日曜日	成人教室（初中級）	2	14:00~14:45	成人レッスンの初級と中級の中間点程度の練習量です。（概ね300m~700m程度）
				成人教室（マスター）	5	14:00~14:45	成人教室の最上級クラス。4種目+個人メドレーをまんべんなく行うクラスです。
				ナイト成人教室（初級）	1	20:00~20:45	夜の余暇や仕事帰りに寄ることができます。水泳初心者を対象としたクラスです。
			日曜日	ナイト成人教室（中級）	3	20:00~20:45	夜の余暇や仕事帰りに寄ることができます。クロール背泳ぎが出来る方が対象です。
				成人教室（初中級テクニック）	2	12:00~13:00	中級クラスのドリルをメインとした、技術中心の教室です。
				成人教室（中上級テクニック）	3	12:00~13:00	中、上級クラスのドリルをメインとした、技術中心の教室です。
				ひきしめアクア	4	19:30~20:15	プールの中でエアロビクス。有酸素系の運動を水の浮力で足腰の負担を軽減しながら行うクラスです。