

# 【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を目安に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（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を目安に4種目）
2	シニア会員	月額 10,560円		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）
				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。
				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。
3	平日会員	月額 10,010円	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る成人教室です。水泳初心者を対象としたクラスです。	
			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る成人教室です。クロール背泳ぎが出来る方が対象です。	
			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を目安に4種目）	
4	土日・夜会員	月額 9,460円	火曜日	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を目安に4種目）
				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。
月曜日から金曜日の平日のご利用		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		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）
				マタニティ	1	14：00～15：00	妊娠時の運動不足やストレスを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。
				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		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。
			メニューマスターズ	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。	
			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的要素も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	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。	
			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る成人教室です。水泳初心者を対象としたクラスです。	
			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る成人教室です。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	木曜日	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を目安に4種目）
				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）
				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を目安に4種目）
22歳以下の方限定の会員		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		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。	
9	認定者			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）
				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。
10	メディカルシニア会員	月額 12,030円	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。	
			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（マスターズ）	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。	
11	認定者		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る成人教室です。水泳初心者を対象としたクラスです。	
			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る成人教室です。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。	
12	認定者		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。	