



# 成人クラス

心も体も健康に！  
5つの水中プログラムで  
健康作りをサポートします！



	クラス名	曜日	時間	対象	内 容	
泳 ぎ	マスターズ	土	13:00~14:00	一般成人	水慣れから泳法習得までの水泳トレーニング	4つの泳法を習得できます。泳ぐことで有酸素運動やストレス解消に効果的です。また、マスターズ大会などへの参加もできます。
		火・木	19:30~20:30			
	チャレンジ	木	19:30~20:30	中・上級者	水泳トレーニングと泳法技術向上のためのドリル練習など	自己の記録や年間泳距離 10 万 m 以上を目標に泳ぐクラスです。少しハードトレーニングですが、気力も体力も充実します。
		土	13:00~14:00			
水中運動	アクアピクス	木	14:00~14:30	一般成人	音楽に合わせて水中ダンス（上級程度）	音楽に合わせて楽しく体を動かし、水の特性を効果的に使って筋力を向上させながらの有酸素運動ができます。
		金	19:30~20:00			
	コーディネーション	月・水・金	14:00~15:00	一般成人	ストレッチ&水中運動（中級程度）	水の抵抗や浮力を活かした運動をします。体力に自信のない方や、肩こり・腰痛・関節痛などでお悩みの方でも安心して参加できます。
		月・水	19:30~20:30			
		土	12:00~13:00			
アクアキネシス	月	14:00~15:00	一般成人	ストレッチ&水中運動		
リフレッシュ	火	13:15~14:15	60歳以上	ストレッチ&水中運動（初級程度）	体力に自信のない方、泳げない方でも大丈夫！ コーディネーションよりも軽めの運動で、水の特性を活かした運動をします。おしゃべりしたり、笑ったり、心も体もリフレッシュ！	
コース	入会金	新規登録料	月 謝		光熱費 負担金	
			60分（水中運動+泳ぎ）	30分（水中運動のみ）		
週1回コース	8,000円 (+税800円)	2,000円 (+税200円)	5,500円(+税550円)	4,500円(+税450円)	300円	
週2回コース			6,500円(+税650円)	5,500円(+税550円)		
週3回コース			7,000円(+税700円)	6,000円(+税600円)		

※クラスは、月毎で変更して頂く事ができます。

※諸届け(クラス変更・脱会など)の締切は毎月25日となります。