

大人スクール & キッズスタジオ

9月 10月 お試し教室
お試し4回/月 **5,500円** (税込)

大人プールレッスン

コーチが会員様に合わせて指導いたします!



0才~100才定期的な運動で免疫力UP
プールで運動ははじめませんか?

プールの水深は1mで安心!まずはプールで歩きましょう。水中ではからだ軽いので陸上よりも安全に運動ができます。関節も筋肉も動きを取り戻し、血流もよくなります。
運動不足・腰痛・肩こり解消に!初めての方大歓迎!みんなで一緒に歩きましょう。

アクアビクス ●火曜日 11:20~11:50 ●金曜日 11:20~11:50

水中で行うエアロビクス!陸上では辛い動きでも水の中では楽に動かすことができます。膝や腰への負担も少なく、無理なく運動できます。

水中ウォーキング ●木曜日 12:10~12:40

水の抵抗を利用し、歩幅を変えたり、ウエストをひねりながら歩いたり、いろいろな動きをご自分のペースで無理なく行います!

スイム 30 ●火曜日・金曜日 12:00~12:30

泳ぎを個人の状態に合わせてゆっくりと指導していきます。初心者から泳げる方まで

スイム 60 ●水曜日 11:20~12:20

安心してご参加いただけます!

大人スタジオレッスン

インストラクターが丁寧に指導いたします!

リラックスヨガ

●木曜日 11:05~11:50

筋力がない。運動が苦手。病院に行くほどではないけれど、不快な症状に悩んでいる。多忙でストレスフルの方。リラックスしたい方におススメです!



堀越美咲先生

ストライキングエクササイズ

●木曜日 15:25~16:10

キックボクシングの動きにより「脂肪」を「完全燃焼」!メリハリのある「ボディーライン」と「キレイでカッコいいカラダ」を!また専用のミットに実際「パンチ&キック」を打ち「筋力UP」「ストレス解消」効果抜群です!!



山田泰輔先生

ヨガ

●土曜日 10:05~10:50

様々なポーズを入れながら、運動不足を解消して、しなやかな身体をつくりたい方におススメです!



羽生智子先生

キッズスタジオ

スイミングスクール会員ならお得に!
キッズスタジオ単体での受講も大歓迎!!

空道教室



井田先生

空手と柔道の要素を兼ね備えた総合武道!

水 16:30~17:30 小学生
土 13:20~14:20 園児~小学生
14:30~15:30 小学生

※本部登録料...6,600円 協会費...1,500円(入門2年目から入門月に)
保険料...800円(1年毎。3月31日満期)



体操教室



安藤先生

選抜コースではバク転も出来るようになる!

水・金 15:20~16:20 4才~小2
16:30~17:30 小学生
17:40~18:40 選抜



キッズダンス



千鶴子先生

音楽に合わせて全身を大きく動かそう!

水・木 16:30~17:30 初級クラス
17:40~18:40 中級クラス



お電話にてお申込み下さい ▶ **TEL.022-748-4020**

各スクールの時間、料金はHPでもご確認できます。▶



お試し教室受講後、1週間以内のお手続きで

※お試し教室からの入会特典は入会后6ヶ月以上継続が条件となります。

受講料
キャッシュバック

◆入会金 ◆年会費
◆事務手数料 **0円**

スクール用品プレゼント

■バッグ ■帽子



水泳教本
プレゼント

入会時に用意するもの

- 月会費1か月分 ※スクールコース参照
- 引き落とし口座(七十七銀行またはゆうちょ銀行)と口座届け出印
- 写真(3×4)※スナップ写真可
- 指定水着購入代

スクールバス送迎しております

- 愛子 ●落合
- 栗生 ●錦ヶ丘 地区



※バスコース・時間帯などの詳細はフロントにお問い合わせ下さい。