

1回無料体験も  
あります。

体験後、お試し教室への  
移行もできます。

## キッズスタジオ

3月 4月 お試し教室

4回

5,500円 (税込)

### 空道教室



講師  
井田先生



空手と柔道の要素を  
兼ね備えた総合武道!

Ⓢ 16:30~17:30 小学生  
Ⓢ 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



講師  
安藤先生



選抜コースではバク転も  
出来るようになる!

Ⓢ・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



講師  
千鶴子先生



音楽に合わせて全身を  
大きく動かそう!

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

## 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  
0円

### 水泳教本 プレゼント



### 入会時に用意するもの

- 年会費2,200円 ●事務手数料3,300円
- 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
- 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。

## 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。水中ではからだの軽いので陸上よりも安全に運動が出来ます。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

安心してご参加していただけます!

## 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!



堀越美咲先生

### 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!



山田泰輔先生

### ストライキングエクササイズ

●木曜日 15:25~16:10 ●土曜日 10:05~10:50

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!!