

入 会 金	5,400円
-------	--------

※料金は全て税込

コース	ク ラ ス	受講料	レッスン時間	レッスン内容	
泳法指導	Aクラス(初級)	7,884円 / 週1回 10,044円 / 週2回 11,124円 / 週3回	60分	泳ぎの基本を身につけていきます。クロール・背泳ぎ25M完泳を目指します。	
	Bクラス(中級)		60分	クロール・背泳ぎに加え、平泳ぎ25Mをリラックスして泳ぐことを目指します。50M泳げる力を身につけていきます。	
	Cクラス(上級)		60分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎに加え、バタフライ25Mをリラックスして泳ぐことを目指します。50M以上を余裕をもって泳げる力を身につけていきます。	
	腰痛クラス		60分	腰痛や膝痛でお悩みの方対象。腰痛の予防・改善を目的とし、水中歩行・水中ストレッチ・水泳でリラックス&筋力バランスを整えていくクラスです。	
	シニア水泳クラス		60分	50才以上の方対象。浅いプールなので初めての方でも安心して泳げるようになるクラスです。年齢や体力は気にせず、同年代の仲間と泳ぎを楽しみましょう！(水深1.1Mです。)	
	Eクラス (マスターズ初・中級)		月8回 8,964円 月12回 11,124円	60分	楽しく美しくを目標に泳ぐ距離を伸ばしながら泳力向上を目指します。合計で800M~1,000Mを泳ぎます。
	Sクラス (マスターズ上級)		60分	更に泳ぎの技術を高めていきます。各種大会にも積極的に参加していきます。合計1,200M~1,500Mを泳ぎます。	
水中運動	らくらくシェイプアクア	月8回まで 7,884円	60分	肩凝り・腰痛・肥満防止を目的とし、筋力バランスを整えるエクササイズ&リラックスのクラスです。医師から水中運動を勧められている方、最近疲れ気味…という方にお勧めです。	
	膝腰改善ウォーキング		60分	膝・腰周辺の筋肉にアプローチし膝痛・腰痛の予防・改善を目指します。浮力により体重が軽減された中では足腰への負担が少ない為、無理のない全身運動ができます。	
	ハイドロトレーニング		60分	ハイドロトーンという専用のダンベル・ブーツを装着し水の抵抗を利用して行う水中版ウエイトトレーニング。筋力低下の改善をはじめ、ダイエットやスポーツパフォーマンスの向上など幅広いニーズに対応します。	
その他	フリータイム	6,804円	120分	1日2時間以内で、プールとスパゾーンを自由にご利用頂けます。指導プログラムにもご参加いただけます。	
マタニティ&ママ	水中運動 (アクアビクス/ハイドロ)	4回券 10,044円 (有効期限1ヶ月) 11回券 24,624円 (有効期限4ヶ月)	60分	水の浮力を利用して、無理のない運動を楽しみましょう。水中運動専用プール(水深1.1M)で行います。(助産師常駐)	
	スイミング			単発受講 2,700円	タイムや距離にとらわれず、きれいなフォームで泳ぎましょう。初心者の方でも安心して、楽しく受講できます。(助産師常駐)