



### ■ 水中健康運動コース

○ 曜日・時間帯・月会費

月・金	13:15～14:00
水	11:15～12:00
月会費	6,800円 (別途消費税 544円)

○ 内容



【泳がないので安心♪】  
 ・水中での歩行・体操  
 ・簡単な筋力トレーニング  
 ・レクリエーション

○ 女性限定!【ひめトレ】月曜 12:45～13:00

※ 別途、ひめトレポールの購入が必要です。  
 詳しくは、フロントまで。

### ■ アクアスティックマジック

○ 曜日・時間帯・月会費

火	13:30～14:15
月会費	5,200円 (別途消費税 416円)

○ 内容



【運動能力の強化】  
 ドイツ生まれのリハビリ  
 プログラムをアレンジ!  
 スティック(棒)を使って  
 総合的に運動します

### ■ 体験(有料)も実施しております

『体験料』500円(税込)

※お一人様、一回まで。



### ■ レディースコース・成人コース

○ 曜日・時間帯(体操10分間含む)

レディース コース	月・金	11:10～12:20
	水	13:00～14:10
成人 コース	月・水・金	19:40～20:50

○ 月会費

週1回	6,800円 (別途消費税 544円)
週2回	7,300円 (別途消費税 584円)
週3回	7,800円 (別途消費税 624円)

※授業の曜日を指定してください

○ 内容

初級	初めての方～クロール・背泳ぎを目標
中級	平泳ぎ・バタフライ・ターンなどを目標
上級	4種目・泳力アップ・スタートなどを目標

○ 振替について

週1回、2回を選択の方は月に2回まで欠席  
 された授業の振替が可能です。  
 (フロントにて申込必要です)

### ■ フリーコースのご案内

○ 大会員の方であれば、下記の時間内にてご自由に  
 プールをご利用頂けます。

曜日【月曜日・水曜日・金曜日】  
 時間【11:00～14:00】

### ■ ご入会に必要なもの

- 入会金 2,000円 (別途消費税 160円)
- 年会費 3,000円 (別途消費税 240円)
- 初回月会費 1ヶ月分
- 写真2枚(スナップ可)
- 印鑑

※ 年会費は修繕費・情報管理費としていただいております。

### ■ 詳しくはお気軽にお問い合わせください



富山市婦中町分田78-1  
 Tel. 491-3491