

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライマスターから水中運動までライフスタイルに合わせレッスン頂けます!!

おすすめ アクアサーキット 「大人の」 プログラム

痩せる

- ・ 冬に溜まった脂肪バイバイ!!
- ・ 目指そう!! 後ろ姿美人!!
- ・ 夏に向けて理想の体づくり!!

水中ウォーキングで姿勢を整えたあとは

色々な器具を使って更にポティーシェイプ

新しい!! 水中運動器具も増えました!!

J-パドルバイク

負担をかけることなく
腰関節や股関節を動かします



「J-パドルバイク」
ハンドルのない水中一輪車

自転車と同じようにペダルをこぎます。
ハンドルが無いので、バランスを取ろうと
する力が体幹強化に繋がります。

体幹が強くなると

- ・ 姿勢がうつくしくなる
- ・ 痩せやすく、太りにくい身体になる
- ・ 体質改善による新陳代謝が向上する

水中トランポリン

体に負担をかけない
まったく新しい運動のご提案



「無理のない」・「体にやさしい」が
コンセプトの水中運動です

水中トランポリンは浮力の力をかりて水中運動
するので陸上に比べよりスムーズに運動効果
を得ることができます。
シェイプアップは「楽しく・無理なく」が原則で
長く続けることが大切です。
マイペースをキャッチフレーズに!!
水中運動しましょう。

お昼に泳ぎたい方は...

成人コース(昼) 対象：16歳以上 (振替制度あり)
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時 間
週2回	8,690円	(月・木)(火・金)	月・火・木・金 11:45 ~ 13:00
週1回	7,040円	月・火・木・金・土	土 13:30 ~ 14:45

●送迎バス一部運行

夜に泳ぎたい方は...

成人コース(夜) 対象：16歳以上 (振替制度あり)
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時 間
週3回	8,250円	火・金・土	火・金 19:30 ~ 20:45 土 13:30 ~ 14:45
週2回	6,600円	火・金	19:30 ~ 20:45

- 振替制度は成人コース(昼)での対応となります
- 送迎バスなし

65歳以上で体力の自信のない方は...

成人スペシャルコース 対象：65歳以上 (振替制度なし)
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時 間
週2回	6,600円	月・木	11:45 ~ 13:00

●送迎バス一部運行

水中で運動したい方は...

水中運動コース 対象：16歳以上 (振替制度なし)
授業時間：60分 途中10分休憩あり

	月会費	対象曜日	時 間
週3回	7,150円	火・水・金	13:35 ~ 14:45

●送迎バス一部運行

